



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico
Escola Secundário Frei Heitor Pinto

Pedro Daniel Cardoso Nogueira

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Júlio Martins

Covilhã, junho de 2012



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR
Ciências Sociais e Humanas

Relatório de Estágio Pedagógico:
Escola Secundária Frei Heitor Pinto

Pedro Daniel Cardoso Nogueira

Relatório para obtenção do Grau de Mestre na especialidade de
Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Professor Doutor Júlio Martins

AGRADECIMENTOS

Findada esta etapa de formação, não posso deixar aqui o meu agradecimento às pessoas que estiveram a meu lado e que me deram força para lutar por este objetivo.

Ao Professor Doutor Júlio Martins pelo acompanhamento ao longo do estágio e pelo seu contributo na minha formação como profissional de Educação Física.

Ao Professor Doutor Aldo Costa pela disponibilidade demonstrada e pela orientação do Seminário de Investigação de Ciências do Desporto.

Ao Professor Doutor Daniel Marinho por estar sempre disponível para ajudar e por me ter incentivado na investigação.

Ao Professor Carlos Elavai pelo apoio e disponibilidade sempre demonstrada ao longo do estágio, assim como pela transmissão de conhecimentos, que foram para além da Educação Física, e pela orientação realizada. Um grande bem-haja!

Ao Professor António Batista por me ter recebido de “braços abertos” no grupo/equipa do Desporto Escolar de voleibol e pelos bons momentos vividos durante as sessões de treino.

Ao Professor Fonseca Antunes, meu treinador, que me fez ver o Desporto com “outros olhos” e me levou a querer também ser profissional na área do Desporto.

A todos os professores que de uma forma ou de outra realmente contribuíram para a minha formação académica.

Às colegas de estágio Elsa e Fátima pelo companheirismo, amizade e espírito de entreatajuda demonstrado ao longo deste ano.

À Escola Secundária Frei Heitor Pinto por me ter bem recebido e ter permitido a realização do Estágio Pedagógico. O meu agradecimento a todos os professores, funcionários e alunos.

A todos os amigos pelo companheirismo demonstrado, nomeadamente ao Ricardo, pela grande amizade e por estar sempre disponível a ouvir e a ajudar, ao António e à Helena, por terem sido bons amigos que me acompanharam em vários momentos e estiveram sempre prontos a ajudar, ao Max, David, Fábio e Miguel, por me terem aturado ao longo destes anos, como companheiro de casa e por todos os momentos de partilha...

À minha família pelo apoio ao longo de todos estes anos.

À Ana por ter sido o meu porto de abrigo e me ter amparado nos momentos bons e naqueles menos bons. Pela coragem e pela força que tens, que me levaram a lutar e a tentar chegar mais além todos os dias! Obrigado por fazeres parte da minha vida!!!

Aos meus pais e irmão por me terem sempre apoiado e me terem dado amor e carinho. Sem eles não teria conseguido chegar tão longe. Aqui fica a minha gratidão pelos esforços que fizeram para que pudesse obter a minha profissionalização. Um grande muito obrigado!!!

RESUMO

Capítulo 1.

O presente relatório de Estágio Pedagógico descreve a atividade desenvolvida ao longo do ano letivo 2011/2012 na Escola Secundária Frei Heitor Pinto, no âmbito do Mestrado de Ensino de Educação Física do Ensino Básico e Secundário da Universidade da Beira Interior.

O principal objetivo do estágio foi ter contato com a realidade escolar, onde pude desenvolver a atividade docente, como professor de Educação Física. Para além disso, foi possível realizar a gestão de uma Direção de Turma, acompanhar um grupo/equipa do Desporto Escolar e realizar atividades extracurriculares.

Com a realização do Estágio Pedagógico pude desenvolver as minhas capacidades como professor, promovida pelo constante debate de ideias e soluções dentro do Grupo de Estágio de Educação Física e do professor orientador, que fomentou as potencialidades como docente.

Palavras-chave

Estágio Pedagógico, Atividade Letiva, Ensino, Educação Física

Capítulo 2.

O objetivo deste estudo foi conhecer os níveis de força em alunos do Ensino Secundário, a frequentar o Ensino Regular, tendo em conta a sua prática desportiva e vivência desportiva. Foram avaliados 102 indivíduos do género masculino (idade: $16,43 \pm 1,06$ anos) e 94 do género feminino (idade: $16,5 \pm 1,1$ anos), estudantes do Ensino Secundário, com idades compreendidas entre os 15-19 anos, que foram divididos tendo em conta as práticas e vivências desportivas. Aplicaram-se os testes das Extensões de Braços, Abdominais e Salto Horizontal e foi realizado o tratamento estatístico utilizando um grau de confiança de 95% ($p < 0,05$). Os resultados revelam que os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares para além das aulas de Educação Física atingiram mais valores dentro das zonas definidas como saudáveis. Em suma, tendo por base os resultados obtidos, consideramos que a prática de atividade física regular, para além das aulas de Educação Física permite o aumento dos níveis de força, nomeadamente dos membros inferiores.

Palavras-chave

Níveis de força, Ensino Secundário, Prática desportiva

ABSTRACT

Chapter 1.

This report describes the Pedagogical Internship activity developed throughout the academic year 2011/2012 in Frei Heitor Pinto`s High School, in the ambit of the Master Degree in Teaching Physical Education in Basic and Secondary Education at the University of Beira Interior.

The main objective of the internship was to have contact with school reality, where I could develop teaching activities such as physical education teacher. In addition, it was possible for the management of Class Tutoring, to follow a group/team School Sports and perform extracurricular activities.

With the performance of internship I could develop my skills as a teacher, promoted by the constant debate of ideas and solutions within the Physical Education Internship Group and teacher's orientation, which expand the potential as a teacher.

Keywords

Pedagogical Internship, Teaching Activities, Education, Physical Education

Chapter 2.

The purpose of this study was to examine the strength levels in high school students, to attend Physical Education, considering their sports practice and sports experiences. Were evaluated 102 male subjects (age: $16,43 \pm 1,06$ years) e 94 female subjects (age: $16,5 \pm 1,1$ years), High School students, aged between 15-19 years, that were assigned taking into account their sports practice and sports experiences. Were applied several tests, like Arms Extension, Abdominal and Horizontal Jump and statistical analysis was performed using a confidence level of 95% ($p < 0.05$). The results showed that students who practice sports extracurricular activities beyond Physical Education classes reached more values within the intervals defined as healthy zones. In summary, based on the results we believe that regular practice of physical activity, in addition to physical education classes allows increased levels of strength, in particular in legs.

Keywords

Strength Levels, High School, Sports Practice

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	I
RESUMO	II
ABSTRACT.....	III
CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO	1
1 - INTRODUÇÃO.....	1
2 - OBJETIVOS.....	1
2.1 - OBJETIVOS DO ESTAGIÁRIO	1
2.2 - OBJETIVOS DA ESCOLA.....	2
2.3 - OBJETIVOS DO GRUPO DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	2
3 - METODOLOGIA	4
3.1 - CARACTERIZAÇÃO DA ESCOLA.....	4
3.2 - LECIONAÇÃO	6
3.2.1 - AMOSTRA	6
3.2.1.1 - CARACTERIZAÇÃO DA TURMA 10º A.....	6
3.2.1.2 - CARACTERIZAÇÃO DA TURMA 10º F.....	7
3.2.1.3 - CARACTERIZAÇÃO DAS TURMAS 12º C/D	7
3.2.2 - PLANEAMENTO	8
3.2.2.1 - TURMA 10º A.....	9
3.2.2.2 - TURMA 10º F.....	10
3.2.2.3 - TURMA 12º C/D	12
3.2.2.4 - REFLEXÃO DA LECIONAÇÃO	13
3.3 - RECURSOS HUMANOS	14
3.4 - RECURSOS MATERIAIS	15
3.5 - DIREÇÃO DE TURMA	17
3.6 - DESPORTO ESCOLAR.....	18
3.7 - ATIVIDADES NÃO LETIVAS	19
3.7.1 - ATIVIDADES DO GRUPO DISCIPLINAR	19
3.7.2 - ATIVIDADES DO GRUPO ESTÁGIO	19
4 - REFLEXÃO	20
5 - CONSIDERAÇÃO FINAIS	21
6 - BIBLIOGRAFIA	21
CAPÍTULO 2 - NÍVEIS DE FORÇA EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO.....	23
1 - INTRODUÇÃO.....	23
2 - METODOLOGIA	24
2.1 - AMOSTRA.....	24
2.2 - INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS	24
2.2.1 - AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR.....	24
2.2.2 - AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	25
2.2.3 - ANÁLISE ESTATÍSTICA	25
3 - RESULTADOS.....	26
4 - DISCUSSÃO.....	27
5 - CONCLUSÕES.....	28
6 - AGRADECIMENTOS	28
7 - REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	28

INDÍCE DE TABELAS

Tabela 1.....	26
Tabela 2.....	26
Tabela 3.....	27

INDÍCE DE ANEXOS

Anexos Capítulo 1 - Estágio Pedagógico

Planificação Anual 10º A e F.....	31
Plano de Unidade Didática 10º A e F.....	33
Conteúdos e Competências Atletismo 10º Ano.....	34
Extensão e Sequência de Conteúdos.....	36
Diagnóstico Avaliação Andebol 12º C/D.....	37
Referenciais Avaliação Badminton 12º C/D.....	38
Plano Aula.....	39

Anexos Capítulo 1 - Níveis de Força em alunos do Ensino Secundário

Questionário sobre o Estilo de Vida.....	43
--	----

INDÍCE DE ACRÓNIMOS

CEF - Cursos de Educação e Formação

EE - Encarregados de Educação

ESFHP - Escola Secundária Frei Heitor Pinto

PCE - Projeto Curricular de Escola

PEE - Projeto Educativo de Escola

PNEF - Programa Nacional de Educação Física

UBI - Universidade da Beira Interior

CAPÍTULO 1 - ESTÁGIO PEDAGÓGICO

1 - Introdução

No âmbito da conclusão dos estudos conducentes ao grau de Mestre em Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, surge a realização do estágio pedagógico na Escola Secundária Frei Heitor Pinto (ESFHP), localizada na cidade da Covilhã.

O presente Estágio Pedagógico foi realizado em os dias 1 de setembro de 2011 e o dia 15 de junho de 2012, ou seja, durante o ano letivo de 2011/2012, sendo que o presente trabalho relata o trabalho desenvolvido até ao dia 31 de maio de 2012. O Grupo de Estágio de Educação Física foi composto por mais duas professoras estagiária, Fátima Santos e Elsa Pinho e orientado pelo professor Carlos Elavai, professor da ESFHP.

Com a realização do Estágio Pedagógico pretende-se que o professor estagiário conheça a realidade escolar e que desempenhe as funções a cargo de um professor, de Educação Física, tais como a lecionação da disciplina, a gestão de uma Direção de Turma e o controlo de um grupo/equipa do Desporto Escolar, assim como ser capaz de realizar atividades extracurriculares, ou seja, segundo Formosinho (1992) citado por Cunha estamos perante uma nova realidade, do “super-professor” em que “(...) qualquer docente pode desempenhar, por inerência de função, qualquer cargo na escola, não havendo necessidade de formação especializada de professores para cargos especializados na escola.”

Este relatório pretende demonstrar a realidade da ESFHP, assim como o trabalho realizado ao longo do ano letivo e as competências desenvolvidas e adquiridas com esta grande experiência, que se revelou o Estágio Pedagógico.

2 - Objetivos

2.1 - Objetivos do estagiário

Com a inscrição no Mestrado de Educação Física nos Ensinos básico e Secundário pretendi especializar a minha formação na área do ensino da Educação Física, pelo que defini como objetivos para o estágio pedagógico desenvolver a habilidade de desempenhar a função docente na área da Educação Física, adquirir competências para o cargo de Diretor de Turma e compreender o funcionamento do Desporto Escolar e desenvolver as atividades inerentes a um grupo/equipa, assim como conhecer as normas de funcionamento duma escola.

Ao longo dos anos a formação que recebi no Ensino Superior forneceu-me bases teóricas, que me permitiam desempenhar a função docente, sendo que o objetivo no desempenho desse papel foram aplicados os conteúdos aprendidos anteriormente no contexto escolar, em população que podem ser muito heterogéneas, para deste modo evoluir as minhas capacidades e a ganhar autonomia e responsabilidade, para além de ser capaz de resolver problemas que surgem ao longo das aulas.

A escola também propicia o desempenho de funções de direção, como é o caso da Direção de Turma, pelo que pretendi compreender as normas a realizar no cumprimento das tarefas inerentes a este cargo, assim como a forma de lidar com os Encarregados de Educação, quer na hora de atendimento, quer nas reuniões com estes.

No Desporto Escolar era objetivo compreender o funcionamento desta atividade, como acompanhar todas as atividades relacionadas com o grupo/equipa, quer em treinos, como em jogos e realizar a planificação e orientação de treinos.

Para além disso, muito importante é também conhecer as normas de funcionamento da escola, de modo a compreender as dinâmicas e os procedimentos.

2.2 - Objetivos da escola

De acordo com o Projeto Educativo de Escola (PEE) 2011-2014, os objetivos foram definidos de acordo com as finalidades estabelecidas e os constrangimentos detetados, tendo sido divididos em três áreas de intervenção, Curricular, Relacional/Cidadania e Organizacional. Posto isto, os objetivos definidos pela ESFHP são promover o sucesso escolar, melhorando a média global de transição, por ciclo e reconhecer o mérito e excelência, relativamente à área Curricular; combater a indisciplina, combater o absentismo e abandono escolar, promover nos alunos atitudes adequadas em sala de aula e nos espaços da escola, aumentar a eficácia na interação com os Encarregados de Educação (EE) e parceiros educativos e promover um bom ambiente e a solidariedade na comunidade escolar, relativamente à área Relacional/Cidadania; promover a visibilidade da escola e promover a qualidade na organização escolar, na área Organizacional.

Relativamente ao Protocolo de Cooperação entre a Universidade da Beira Interior (UBI) e a ESFHP, os objetivos da escola encontram-se relacionados com as condições a facultar ao grupo de estágio, de modo a que possam desempenhar as suas funções docentes, na sua introdução à prática profissional. Deste modo, destaco os seguintes pontos, acordados entre as partes aquando da assinatura do protocolo, em que a ESFHP se compromete a:

- 1) Colaborar nas atividades de iniciação à prática profissional, incluindo a prática de ensino supervisionado e de investigação e de desenvolvimento no domínio da educação, didáticas e outras áreas científicas;
- 2) Proporcionar, no âmbito da prática de ensino supervisionada, a presença de um núcleo de estágio na escola, para a realização da prática de ensino supervisionada nas turmas do orientador cooperante;
- 3) Garantir as condições para a participação dos estudantes noutras atividades de desenvolvimento curricular e organizacional realizadas fora do contexto de sala de aula, desde que apoiadas pelos orientadores cooperantes.

2.3 - Objetivos do grupo de Educação Física

Os objetivos do grupo de Educação Física vão ao encontro do Programa Nacional de Educação Física (PNEF, 2001) em que “dever-se-á seguir o princípio adotado para a aplicação

da generalidade dos programas de Educação Física - os níveis de exigência do currículo real dos alunos e a duração e periodização das atividades (matérias) serão definidas pelo professor no plano de turma, a partir da avaliação inicial e tendo por referência os objetivos gerais da Educação Física no ensino secundário.” Devido ao facto de o PNEF (2001) prever que “(...) em cada escola, o grupo de Educação Física e os professores estabeleçam um quadro diferenciado de objetivos, com base na avaliação formativa, peça metodológica fundamental para a adequabilidade dos programas a cada realidade particular.”, a ESFHP adequa os programas de Educação Física à realidade em que se encontra inserida. Ou seja, de acordo a dar resposta à gestão dos espaços existentes e a conseguir atingir as metas definidas, o grupo de Educação Física definiu que cada Unidade Didática tem a duração de um período letivo, exceto se os espaços a utilizar pela turma não o permitam. Esta medida pretende, para além de solucionar o problema dos espaços, promover uma melhor aprendizagem, visto que permite um maior tempo de vivência e de prática das modalidades, e um maior aprofundamento de conhecimentos. Para além disso, o grupo de Educação Física tem definido para cada ano escolar e para cada unidade didática uma planificação, com os conteúdos a abordar e as competências gerais e específicas a atingir, baseadas no PNEF (2001), mas adaptadas à realidade da escola.

Com o objetivo de regular o funcionamento do Grupo de Educação Física da ESFHP foi redigido um regulamento interno, no qual destaco, o ponto que define as obrigações dos professores, que são as seguintes:

- O professor é responsável pelo local onde decorre a aula, assim como de todos os materiais e equipamentos desportivos, utilizados ou não no decorrer da aula;
- É dever do professor controlar todas as atividades dos alunos;
- Exige-se pontualidade por parte dos professores na entrada das aulas e rigor nas horas de saída;
- Terminar a aula de 90 minutos 5 a 10 minutos antes do toque de saída e a de 45 minutos, 5 minutos antes do toque de saída;
- Informar os funcionários, antes do toque de entrada, sempre que não seja necessário os alunos equiparem-se;
- Providenciar para que o material didático, após ter sido utilizado, seja recolocado, de forma correcta, no respetivo lugar, uma vez que, cada professor é responsável pelo material utilizado na sua aula, bem como pela sua arrumação;
- Comunicar ao delegado de instalações e ao funcionário sempre que se verificar qualquer danificação no material didático que tenha sido utilizado;
- Dar baixa do material danificado a fim de que se proceda à reparação, substituição ou atualização do inventário.

É necessário ainda referir que devido à limitação dos espaços, é fundamental organizar os horários de forma a não haver mais de três turmas simultaneamente a realizar aula de

Educação Física, exceto em ocasiões excepcionais em que poderão ser quatro turmas. Este facto deve-se à existência de apenas dois espaços cobertos, insuficientes quando as condições climáticas estão adversas, e de os balneários que não têm capacidade para albergar um número elevado de alunos em simultâneo.

3 - Metodologia

3.1 - Caracterização da escola

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto foi criada em 20 de março de 1934, com a denominação de Liceu Municipal, tendo posteriormente passado a designar-se Liceu Municipal de Heitor Pinto, até assumir a denominação atual. “Na continuidade do seu longo percurso de 77 anos, (...) tem procurado conciliar a qualidade de ensino que tradicionalmente sempre lhe foi reconhecida com adesão plena aos desafios que a sociedade moderna trouxe de novo”, como se pode encontrar descrito no PEE 2011-2014 e que vão ao encontro do lema da escola - “Tradição, Qualidade e Modernidade”.

Ainda de acordo com o PEE 2011-2014, a escola pretende educar os alunos para uma cidadania responsável e “(...) no que respeita a sua formação, e atendendo às ofertas educativas diversificadas que possui, é intuito da Escola desenvolver os seus jovens em todos os domínios - o psíquico, o motor, o científico, o artístico, o filosófico, o tecnológico - de modo a torná-los, no futuro, além de excelentes cidadãos, ótimos profissionais.”

Pelo que se pode verificar nos parágrafos anteriores, a ESFHP pretende para além de formar alunos com a sua qualidade de ensino, formar cidadãos para o futuro, possibilitando o mais possível abrir os seus horizontes.

A ESFHP apresenta uma vasta oferta educativa, distribuída pelo 3º Ciclo do Ensino Básico e pelo Ensino Secundário da seguinte forma:

- 173 alunos do 3º Ciclo do Ensino Básico Regular (7º, 8º e 9º Anos);
- 40 alunos dos Cursos de Educação e Formação (CEF), com certificado de competências escolares para prosseguimento de estudos (8º e 9º Anos);
- 302 alunos do Ensino Secundário Regular (10º, 11º e 12º Anos);
- 91 alunos dos Cursos Profissionais, com três anos de duração, com direito a um diploma e certificado de qualificação profissional de nível III e possibilidade de prosseguimento de estudos.

A nível socioeconómico, observa-se que a grande maioria dos pais dos alunos trabalho no setor terciário, sendo que relativamente à empregabilidade, o desemprego é evidente, sendo as mães as mais afetadas (15%), em comparação com os pais (8%). Devido a este facto, 127 alunos têm o escalão A e 108 têm o escalão B, com apoio a 100% e a 50%, respetivamente, na aquisição de livros e material escolar e no preço das refeições. Destes dados pode

depreender-se que o contexto socioeconómico pode revelar-se um entrave no desenvolvimento dos alunos, quer a nível escolar, quer pessoal.

Outro obstáculo que se verifica é o tempo que os alunos demoram nas deslocações entre casa e a escola e vice-versa, visto que os alunos da ESFHP são oriundos de 39 freguesia, sendo algumas de outro concelhos que não o da Covilhã. Os alunos provenientes dos concelhos fronteiriços ao da Covilhã são, nomeadamente, os dos cursos CEF e profissionais/tecnológicos, o que causa um grande transtorno em termos de tempo despendido nas deslocações e que pode perturbar o tempo de estudo e o rendimento dos alunos. Apesar disso, a maioria dos alunos, nomeadamente do Ensino Regular, são originários da zona urbana do concelho da Covilhã, principalmente das freguesias de Santa Maria e Conceição.

De acordo com o Projeto Curricular de Escola 2011-2012 (PCE), “as atividades e projetos de enriquecimento curricular têm, de uma forma geral, carácter facultativo, contribuindo para a formação integral dos alunos, nomeadamente nas vertentes cultural, cívica, científica e desportiva. Constituem-se também como instrumentos importantes na integração dos alunos na escola, através da ocupação dos seus tempos livres.” Estes projetos são desenvolvidos por professores das diversas áreas disciplinares, sendo que a ESFHP tem a seguinte oferta:

- Jornal Escolar CHAMA;
- Clube de Alemão;
- Clube de Informática e Robótica;
- Clube de Rádio;
- Clube de Televisão Escolar;
- Clube de Escrita;
- Clube de Voluntariado;
- Desporto Escolar;
- Oficina de Teatro;
- Biblioteca Escolar / Centro de Recursos Educativos;
- Promoção e Educação para a Saúde - PES;
- Escolas, Professores e Computadores Portáteis;
- Espaço Ciência;
- Plano Nacional de Leitura;
- Heitoríadas;
- Sarau;
- Jornadas Pedagógicas;
- Olimpíadas e Parlamento dos Jovens.

3.2 - Lecionação

3.2.1 - Amostra

A amostra era composta por quatro turmas, do nosso orientador de estágio, que estavam a frequentar o Ensino Secundário, mais concretamente o 10º e 12º Ano de escolaridade, num total de quarenta (80) alunos. Na disciplina de Educação Física, a turma do 10º A era composta por vinte e seis (26) alunos, a turma do 10º F era composta por vinte e oito (28) alunos, e pelas turmas 12º C/D, compostas por oito (8) alunos e dezoito (18) alunos, respetivamente, e que tinham a aula em conjunto, como se fossem uma única turma.

No 1º período, em todas as turmas atribuídas, a lecionação das aulas foi repartida entre o orientador e o Grupo de Estágio, tendo o orientador ficado responsável pela Direção de Turma, com a colaboração do Grupo de Estágio. A estratégia foi alterada no 2º período, tendo ficado responsável por lecionar todas as aulas referentes a algumas das disciplinas do atletismo nas turmas do 10º e 10º F e do andebol das turmas do 12º C/D, tendo ainda sido responsável pela Direção de Turma durante a 1ª parte período. Já no 3º período fiquei unicamente responsável por lecionar a modalidade de voleibol à turma do 10º F, sendo que cada elemento do Grupo de Estágio ficou exclusivamente com uma turma atribuída.

3.2.1.1 - Caracterização da turma 10º A

A turma do 10º A pertence ao Curso de Ciências e Tecnologia e é composta por vinte e seis (26) alunos, dos quais dezanove (19) do género masculino e sete (7) do género feminino, com idades compreendidas entre os catorze (14) e os dezasseis (16) anos.

A grande maioria dos alunos já frequentava a ESFHP no ano letivo transato, com a exceção de cinco (cinco) alunos que são provenientes de outras escolas, quer do concelho da Covilhã, quer do concelho de Belmonte. Ao analisarmos o tempo gasto na deslocação casa-escola verificamos que mais de metade dos alunos turma demora, no máximo, 15 minutos a efetuar esse percurso, embora uma aluna demore mais de uma hora. Relativamente ao percurso escolar, cinco (5) alunos apresentam retenções em anos anteriores de escolaridade. Quanto às disciplinas que os alunos identificam como aquelas em que têm maiores dificuldades destaca o Português e a Matemática, que são aquelas mais vezes referidas. Tendo em conta as doenças dos alunos, verificamos duas situações relevantes, um aluno tem asma e outro tem uma doença rara na ponta dos dedos, que limita a execução de alguns exercícios.

A nível sociocultural, os pais dos alunos apresentam habilitações literárias muito variadas, que vão desde o 2º Ciclo até ao Curso Superior, sendo que quinze (15) têm um Curso Superior.

A referir que no final do 1º período, três (3) alunos anularam a matrícula à disciplina de Educação Física, visto estarem a fazer melhoria um (1) aluno mudou de turma, visto pretender mudar de área científica.

3.2.1.2 - Caracterização da turma 10º F

A turma do 10º F pertence ao Curso de Tecnológico de Desporto e é composta por vinte e oito (28) alunos, dos quais vinte e um (21) do género masculino e sete (7) do género feminino, com idades compreendidas entre os catorze (14) e os dezoito (18) anos.

Esta turma é formada por alunos vindos de diversas escolas, desde os alunos que continuaram a frequentar a ESFHP, a alunos de outras escolas do concelho da Covilhã, a alunos do concelho de Belmonte, alunos do concelho do Fundão e ainda o caso de dois alunos provenientes de outros pontos dos países, mais concretamente, Condeixa-a-Nova e Lourinhã. Ao analisarmos o tempo gasto na deslocação casa-escola verificamos que mais de metade dos alunos turma demora, no máximo, 15 minutos a efetuar esse percurso, embora alguns alunos cheguem a demorar 45 minutos, visto serem originários dos concelhos vizinhos da Covilhã. Relativamente ao percurso escolar, alunos apresentam um total de dezasseis (16) retenções em anos anteriores de escolaridade. Quanto às disciplinas que os alunos identificam como aquelas em que têm maiores dificuldades destaca a Matemática, visto ser referida por cerca de dois terços dos alunos da turma. Tendo em conta as doenças dos alunos, verificamos três situações relevantes, uma aluna tem asma, um aluno tem asma e outra aluna tem dificuldades auditivas.

A nível sociocultural, os pais dos alunos apresentam habilitações literárias muito variadas, que vão desde o 1º Ciclo até ao Curso Superior, sendo que oito (8) têm um Curso Superior, sendo um deles doutorado.

A referir que durante o 1º período um aluno, anulou a matrícula na escola, tendo outro aluno ocupado a sua vaga, oriundo de outro curso, visto ter pretendido mudar de área científica. Já no final do 1º período outros quatro (4) alunos mudaram de turma, visto pretenderem mudar de área científica e um (1) aluno anulou a matrícula, visto se encontrar a realizar melhoria de nota. No início do 2º período entraram mais dois (2) novos alunos para a turma, visto pretenderem mudar de área científica de estudos. Durante o 2º período, dois (2) alunos anularam a matrícula, visto se encontrarem a realizar melhoria à disciplina.

3.2.1.3 - Caracterização das turmas 12º C/D

Nestas turmas verifica-se uma situação em que são unidas duas turmas, que tinham a aula em conjunto, como se fossem uma única turma.

A turma do 12º C pertence ao Curso de Ciências Socioeconómicas e é composta por nove (9) alunos, dos quais oito (8) encontram-se inscrito a Educação Física, sendo cinco (5) do género masculino e três (3) do género feminino, com idades compreendidas entre os dezasseis (16) e os dezanove (19) anos.

Todos os alunos frequentavam a ESFHP no ano letivo transato. Ao analisarmos o tempo gasto na deslocação casa-escola verificamos que todos os alunos turma demoram, no máximo, 15 minutos a efetuar esse percurso. Relativamente ao percurso escolar, apenas um aluno apresenta uma retenção em anos anteriores de escolaridade. Quanto às disciplinas que os

alunos identificam como aquelas em que têm maiores dificuldades destaca a Matemática, que é a mais vezes mencionada, embora que apenas por três (3) alunos.

A nível sociocultural, os pais dos alunos apresentam habilitações literárias muito variadas, que vão desde o 2º Ciclo até ao Curso Superior.

A turma do 12º D pertence ao Curso de Línguas e Humanidades e é composta por dezoito (18) alunos, dos quais quatro (4) do género masculino e catorze (14) do género feminino, com idades compreendidas entre os dezasseis (16) e os dezanove (19) anos.

Todos os alunos frequentavam a ESFHP no ano letivo transato, à exceção de dois alunos, um aluno que se transferiu de outra escola da cidade da Covilhã e uma aluna estrangeira, proveniente de Itália, e que se encontrava a estudar na turma ao abrigo de um programa de intercâmbio de alunos do Ensino Secundário. Ao analisarmos o tempo gasto na deslocação casa-escola verificamos que mais de metade dos alunos turma demora, no máximo, 15 minutos a efetuar esse percurso, embora um aluno demore 45 minutos. Relativamente ao percurso escolar, apenas cinco (5) alunos apresentam retenções em anos anteriores de escolaridade, embora três (3) destes casos se devam à mudança e curso/área por parte dos alunos no Ensino Secundário.

A nível sociocultural, os pais dos alunos apresentam habilitações literárias muito variadas, que vão desde o 1º Ciclo até ao Curso Superior, sendo que nove (9) possuem um Curso Superior.

A referir que durante o 1º período um aluno anulou a matrícula à disciplina por incompatibilidades com o desempenho da sua função profissional.

3.2.2 - Planeamento

Um planeamento anual é realizado pelo Grupo de Educação Física, de forma a organizar quais as disciplinas a abordar por cada disciplina ao longo do ano letivo, sempre tendo em conta os espaços disponíveis para a realização da aula. Este planeamento tem por base a o PNEF (2001), adaptado à realidade da escola, sendo que decidiu não aplicar a bateria de testes do FitnessGram®.

Para se realizar uma melhor planificação é necessário realizar um estudo sobre a modalidade a abordar, com a construção de uma Unidade Didática, que "(...) é uma unidade de ensino que agrupa aulas de acordo com o critério de semelhança relativamente às funções didáticas" (Rosado, 1999). De forma, a verificarmos se os objetivos que propomos são cumpridos realizamos o processo de Avaliação, que é a recolha de informação de forma a ser possível atribuir um juízo de valor, que leva a uma tomada de decisão (Miras & Solé, 1992 citado por Rosado, 1999). A Avaliação pode e deve ser dividida em três momentos, Avaliação Diagnóstica, Avaliação Formativa e Avaliação Sumativa. A Avaliação Diagnóstica é realizada no início de uma nova Unidade Didática e "permite identificar problemas, no início de novas aprendizagens, servindo de base para decisões posteriores, através de uma adequação do ensino às características dos alunos" (Rosado, 1999). Já a Avaliação Formativa pode ser

realizada continuamente, de onde vão sendo recolhidas informações sobre os alunos, embora deva “(...) permitir a existência de momentos organizados de avaliação formativa, devendo planejar-se momentos para averiguar dos resultados obtidos, recolhendo informações com regularidade acerca do processo de aprendizagem” (Rosado, 1999). Por fim, a Avaliação Sumativa “(...) traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes dos alunos” (Rosado, 1999) e é o culminar do processo de ensino-aprendizagem, sendo realizada no final de cada Unidade Didática, de acordo com os critérios definidos pelo Grupo de Educação Física. Esta avaliação encontra-se dividida em dois domínios: Domínio Cognitivo/Motor e Domínio Sócio Afetivo. No Ensino Secundário os alunos da ESFHP podem escolher um de duas opções, sendo na opção 1 a avaliação dividida em 80% da nota para o Domínio Cognitivo/Motor, com os Testes Práticos a valerem 60% e os Testes Escrito a valerem 20%, e em 20% da nota para o Domínio Sócio Afetivo. Já na opção 2, a avaliação é dividida em 80% da nota para o Domínio Cognitivo/Motor, com os Testes Práticos, e em 20% da nota para o Domínio Sócio Afetivo. É importante ainda referir que nas Avaliações Sumativas eram realizadas com base na observação direta do movimento, que “(...) é o “miolo” da intervenção pedagógica em desporto, uma vez que dela decorre, em grande parte, quase todo o trabalho pedagógico-didático” (Sarmiento, 2004), com o apoio de referenciais de avaliação definidos.

3.2.2.1 - Turma 10º A

A primeira aula foi lecionada pelo professor orientador e foi dado a conhecer aos alunos os conteúdos programáticos a abordar ao longo do ano letivo, assim como os espaços a ocupar durante a realização das aulas. Assim sendo, o programa anual da turma foi, no 1º período, ginástica artística, no ginásio 1, no 2º período atletismo e andebol, no campo 1, e no 3º período, voleibol, no ginásio 1.

Relativamente à lecionação da turma fiquei responsável por dar parte das aulas no 1º período e no 2º período. No 1º período, numa fase inicial, começamos por realizar três aulas de condição física com o recurso a jogos lúdicos, sendo que cada estagiário ficou responsável por orientar um dos jogos. Na ginástica artística, iniciámos com o solo, ficando cada estagiário e o orientador responsável por uma estação. De seguida, passaram só a ser os estagiários responsáveis pela orientação da aula, ficando cada uma responsável por duas estações. Para finalizar esta fase, onde só estavam a ser exercitados exercícios de solo, cada estagiário passou a lecionar a aula independentemente, sendo que lecionei uma aula. Com a introdução dos aparelhos, na ginástica artística, voltamos ao procedimento de cada estagiário e o orientador ficar responsável por uma ou duas estações. Ao finalizar o período, os estagiários voltaram a lecionar as aulas de forma autónoma, tendo lecionado uma aula. No 2º período fiquei responsável por lecionar, no atletismo, as disciplinas técnicas do peso e barreiras, tendo lecionado seis aulas por cada disciplina.

De modo a cumprir os conteúdos programáticos estabelecidos, no início de cada Unidade Didática foi realizada uma avaliação de diagnóstico, de modo a verificar o nível inicial dos

alunos nas modalidades. Devido à maioria dos alunos se encontrarem num nível elementar de prática, foi necessário adaptar as estratégias a adotar nas aulas ao nível dos alunos, sendo por vezes necessário realizar grupos de nível.

Na Unidade Didática de Ginástica Artística, embora me sentisse seguro a abordar as aulas de Solo, já não me senti tão à vontade quando foram introduzidos os Aparelhos. Verifiquei que não havia motivação em parte dos alunos da turma, nomeadamente os rapazes, pelo que foi necessário definir estratégia que promovessem a cooperação entre eles, tanto nas ajudas, como nas correções a efetuar. No final da Unidade Didática verificou-se que os alunos que se aplicaram durante as aulas conseguiram melhorar o seu nível de execução.

Na Unidade Didática de Atletismo verifiquei um maior interesse nas aulas por parte dos alunos, visto termos abordado seis disciplinas distintas do atletismo, o que fez que estivessem sempre a realizar situações novas. Nesta modalidade senti-me completamente à vontade, visto ser treinador de atletismo, sendo que tive de realizar um transpore da realidade do treino desportivo para a realidade da lecionação na escola. Considero que os alunos, apesar de terem poucas aulas por disciplina, evoluíram satisfatoriamente.

Quando os alunos estavam presentes na aula, mas não realizavam a prática, tinham de realizar um relatório da aula, sendo que também cooperavam durante a mesma, ficando responsáveis em situações como a montagem e a arrumação do material.

Todos os alunos da turma tiveram acesso aos Referenciais de Avaliação das Unidades Didáticas abordadas, no que diz respeito ao Domínio Cognitivo/Motor. Relativamente ao Domínio Sócio Afetivo, eram registadas todas as aulas a assiduidade, pontualidade e o material na folha de registo de presenças.

3.2.2.2 - Turma 10º F

Tal como na turma anterior, a primeira aula foi lecionada pelo professor orientador, que deu a conhecer aos alunos os conteúdos programáticos a abordar ao longo do ano letivo, assim como os espaços a ocupar durante a realização das aulas. O programa nas turmas de 10º foi comum, pelo que, o programa anual da turma foi, no 1º período, ginástica artística, no ginásio 1, no 2º período atletismo e andebol, no campo 1, e no 3º período, voleibol, no ginásio 1.

Relativamente à lecionação, as estratégias utilizadas foram as mesmas, pelo que fiquei responsável por dar parte das aulas no 1º período e no 2º período. No 1º período, numa fase inicial, começamos por realizar três aulas de condição física com o recurso a jogos lúdicos, sendo que cada estagiário ficou responsável por orientar um dos jogos. Na ginástica artística, iniciámos com o solo, ficando cada estagiário e o orientador responsável por uma estação. De seguida, passaram só a ser os estagiários responsáveis pela orientação da aula, ficando cada um responsável por duas estações. Para finalizar esta fase, onde só estavam a ser exercitados exercícios de solo, cada estagiário passou a lecionar a aula independentemente, sendo que lecionei uma aula. Com a introdução dos aparelhos, na ginástica artística, voltamos ao procedimento de cada estagiário e o orientador ficar responsável por uma ou duas

estações. Ao finalizar o período, os estagiários voltaram a lecionar as aulas de forma autónoma, tendo lecionado uma aula. Ainda durante o 1º período lecionei uma aula teórica sobre a ginástica artística. No 2º período fiquei responsável por lecionar, no atletismo, as disciplinas técnicas de estafetas e triplo salto, tendo lecionado, respetivamente, quatro e seis aulas. Já no 3º período, fiquei responsável por lecionar, o voleibol, tendo lecionado todas as aulas previstas, sendo que lecionei uma aula teórica sobre a modalidade.

Como referido anteriormente, de modo a cumprir os conteúdos programáticos estabelecidos, no início de cada Unidade Didática foi realizada uma avaliação de diagnóstico, de modo a verificar o nível inicial dos alunos nas modalidades. Devido à maioria dos alunos se encontrarem num nível elementar de prática, foi necessário adaptar as estratégias a adotar nas aulas ao nível dos alunos, sendo por vezes necessário realizar grupos de nível.

Na Unidade Didática de Ginástica Artística, embora me sentisse seguro a abordar as aulas de Solo, já não me senti tão à vontade quando foram introduzidos os Aparelhos. Verifiquei que não havia motivação a maioria dos alunos da turma, nomeadamente os rapazes, pelo que foi necessário definir estratégia que promovessem a cooperação entre eles, tanto nas ajudas, como nas correções a efetuar. Nos Aparelhos os alunos começaram a demonstrar maior interesse pela prática, embora continuassem a não aplicar-se suficientemente. No final da Unidade Didática verificou-se que os alunos que se aplicaram durante as aulas conseguiram melhorar o seu nível de execução, sendo parte da turma ficado no nível suficiente.

Na Unidade Didática de Atletismo verifiquei um maior interesse nas aulas por parte dos alunos, visto termos abordado seis disciplinas distintas do atletismo, o que fez que estivessem sempre a realizar situações novas, mas também por se sentirem altamente motivados por se poderem colocar em situações de competição constante entre eles. Nesta modalidade senti-me completamente à vontade, visto ser treinador de atletismo, sendo que tive de realizar um transfere da realidade do treino desportivo para a realidade da leção na escola. Considero que os alunos, apesar de terem poucas aulas por disciplina, evoluíram satisfatoriamente.

Na Unidade Didática de Voleibol, senti-me à vontade na modalidade, visto ser a que estava a acompanhar no Desporto Escolar, demonstrando os alunos interesse nas aulas, pois sendo uma modalidade coletiva e haver momentos de competição, pelo que considero que se verificaram evoluções e melhorias na realização dos gestos técnicos.

Seguindo a mesma linha de pensamento, quando os alunos estavam presentes na aula, mas não realizavam a prática, tinham de realizar um relatório da aula, sendo que também cooperavam durante a mesma, ficando responsáveis em situações como a montagem e a arrumação do material.

Nesta turma, também todos os alunos da turma tiveram acesso aos Referenciais de Avaliação das Unidades Didáticas abordadas, no que diz respeito ao Domínio Cognitivo/Motor. Relativamente ao Domínio Sócio Afetivo, eram registadas todas as aulas a assiduidade, pontualidade e o material na folha de registo de presenças.

3.2.2.3 - Turma 12º C/D

Tal como em todas as turmas, a primeira aula foi lecionada pelo professor orientador, que deu a conhecer aos alunos os conteúdos programáticos a abordar ao longo do ano letivo, assim como os espaços a ocupar durante a realização das aulas. O programa anual da turma foi, no 1º período, badminton e futebol, no campo 1, no 2º período voleibol e andebol, no ginásio 1 e campo 1, respetivamente, e no 3º período, ginástica artística, no ginásio 1.

Relativamente à lecionação, as estratégias utilizadas foram as mesmas, pelo que fiquei responsável por dar parte das aulas no 1º período e no 2º período. No 1º período, numa fase inicial, começamos por realizar duas aulas de condição física com o recurso a jogos lúdicos, sendo que cada estagiário ficou responsável por orientar um dos jogos. No badminton o professor orientador começou por orientar as aulas, sendo que os estagiários iam circulando pelo espaço onde estava a ser lecionada a aula e iam realizando correções e reforços aos alunos. Posteriormente, cada estagiário passou a lecionar a aula independentemente, sendo que lecionei duas aulas. No futebol foi utilizada a mesma estratégia, o professor orientador começou por orientar as aulas, sendo que os estagiários iam circulando pelo espaço onde estava a ser lecionada a aula e iam realizando correções e reforços aos alunos, ou cada uma estagiário e o orientador ficava responsável por uma estação. Posteriormente, cada estagiário passou a lecionar a aula independentemente, sendo que lecionei duas aulas. No 2º período fiquei responsável por lecionar, o andebol, tendo lecionado todas as aulas previstas, tendo ainda lecionado a aula teórica sobre a modalidade.

Como nas outras turmas, de modo a cumprir os conteúdos programáticos estabelecidos, no início de cada Unidade Didática foi realizada uma avaliação de diagnóstico, de modo a verificar o nível inicial dos alunos nas modalidades. Devido à maioria dos alunos se encontrarem num nível elementar de prática, foi necessário adaptar as estratégias a adotar nas aulas ao nível dos alunos, sendo por vezes necessário realizar grupos de nível.

Na Unidade Didática de Badminton os alunos apresentaram algumas dificuldades na realização dos gestos técnicos, pelo que com o empenho e dedicação nas aulas evoluíram e atingiram níveis satisfatórios de exercitação das capacidades motoras.

Na Unidade Didática de Futebol, penso que terá sido a mais complicada para a turma, visto ser composta quase na totalidade de raparigas e que revelavam muitas dificuldades na realização dos gestos técnicos e revelaram muito desinteresse pela modalidade, pelo que foi necessário encontrar soluções e adaptar as situações para que os alunos conseguissem realizar os exercícios propostos e pudessem evoluir. No final da Unidade verificaram-se algumas melhorias, embora não muito relevantes.

Na Unidade Didática de Andebol, os alunos demonstraram que não tinham grandes conhecimentos sobre a modalidade e o seu nível era elementar. Pelo que decidi, como estratégia, voltar a abordar os gestos técnicos e os princípios de jogo desde o início, o que levou a que os alunos demonstrassem algum interesse pelas aulas e revelarem uma evolução satisfatória.

Como nas outras turmas, quando os alunos estavam presentes na aula, mas não realizavam a prática, tinham de realizar um relatório da aula, sendo que também cooperavam durante a mesma, ficando responsáveis em situações como a montagem e a arrumação do material.

Também nesta turma, todos os alunos da turma tiveram acesso aos Referenciais de Avaliação das Unidades Didáticas abordadas, no que diz respeito ao Domínio Cognitivo/Motor. Relativamente ao Domínio Sócio Afetivo, eram registadas todas as aulas a assiduidade, pontualidade e o material na folha de registo de presenças.

3.2.2.4 - Reflexão da lecionação

Considero, que em termos globais, consegui que as turmas funcionassem normalmente, sendo que para isso foi necessário definir algumas regras de funcionamento. Um dos casos foi o tempo para a prática da aula, visto os alunos terem cinco minutos após o toque de entrada para se encontrarem na aula e era permitida a sua saída quando faltavam dez minutos para o final da aula, de modo a puderem tratar da sua higiene pessoal. A pontualidade foi um dos problemas em todas as turmas, visto alguns alunos chegarem sistematicamente atrasados, o que perturbava o normal funcionamento da aula.

Relativamente às turmas considero que foram atingidos os objetivos a que foram propostas, com mais ou menos sucesso. De todas as turmas, a turma do 10º A foi a mais aplicada e que demonstrou maior interesse nas modalidades abordadas, pelo que foi a que revelou maior sucesso. Já a turma do 10º F, apesar de ser do mesmo ano de escolaridade não tinha parecenças, com a turma do 10º A, visto que apesar de revelar uma maior disponibilidade motora, na prática revelava algum desinteresse e pouco empenho na realização das tarefas, o que prejudicou na aquisição de novas habilidades motoras. Quanto à turma do 12º C/D não possuía grandes habilidades motoras, mas quando se aplicava conseguia atingir os objetivos e evoluir as suas capacidades.

De modo a tentar manter os alunos motivados durante a realização das aulas, foram necessárias utilizar estratégias diversas, para promover novos estímulos e manter a sua concentração e motivação elevada. Uma forma de tentar transmitir melhor os conteúdos teóricos a abordar nas aulas foi a realização de aulas teóricas, em que nos deslocávamos para uma sala e os alunos podiam encontrar melhores condições para poderem estar concentrados e terem a possibilidade de assistir à aula com conteúdos multimédia, que facilitavam a sua compreensão.

A melhor forma de cativar os alunos a estarem concentrados e motivados para a aula é indicar numa fase inicial da aula os objetivos que temos para a mesma e os conteúdos que pretendemos abordar. Essa motivação deve ser mantida durante as aulas ao dar feedbacks aos alunos, visto que de acordo com Siedentop (2008), o feedback pode ser definido como uma informação relativa a uma resposta que será utilizada de modo a modificar a resposta seguinte.

Durante as aulas é necessário ter atenção à gestão dos tempos programados para a realização dos exercícios, visto que uma falha pode provocar uma alteração nos conteúdos a lecionar durante a aula.

Considero que a interação com os alunos é um aspeto importantíssimo, visto que devemos tentar estabelecer uma relação professor-aluno estável, de modo a facilitar a abertura por parte dos alunos no contacto com estes e de modo a que se sintam à vontade de abordarem temas para além dos lecionados nas aulas de Educação Física.

Para finalizar considero que sem a orientação do Professor Carlos Elavai, não teria evoluído tanto na capacidade de lecionar as aulas de Educação Física, visto ter dado indicações para me tornar um melhor professor do que no primeiro dia de estágio, pelo que considero que cumpro o meu dever, tentando dar sempre o melhor que podia oferecer.

3.3 - Recursos Humanos

A Escola Secundária Frei Heitor Pinto, quanto ao corpo docente, é formada maioritariamente por professores ligados a vínculo contratual do quadro (83%), o que permite uma estabilidade do corpo docente e conseqüentemente um trabalho continuado pelos professores no acompanhamento de turmas e uma maior consolidação do trabalho colaborativo. Estes dividem-se em 65% de professores do género feminino e 35% de professores do género masculino. Relativamente ao grau de formação académica, a maioria dos docentes possuem licenciatura (86,5%) e ao tempo de serviço, 71% dos professores leciona há mais de 15 anos.

A população não docente divide-se, de acordo com a categoria, em assistentes técnicos (22%) e assistentes operacionais (78%), sendo apenas 49% pertencentes ao vínculo contratual do quadro. Apesar de haver insuficiência no número de funcionários, relativamente à implantação física particular que a ESFHP possui, a ampla experiência do pessoal não docente, com 49% destes a possuir mais de 15 anos de serviço, e o nível de escolaridade destes, 81% com o 3º Ciclo ou mais, têm sido fundamentais para se conseguirem superar as dificuldades.

Considero fundamental o relacionamento entre todo o Grupo de Estágio e o pessoal docente e não docente, visto que apesar do nosso estatuto de estagiários sempre fomos tratados de forma igual, o que facilitou a adaptação à ESFHP e nos deixou mais à vontade e a sentirmo-nos como se já fizéssemos parte da escola há muito tempo. Devido a este ambiente francamente positivo que podemos vivenciar, podemos partilhar experiências e conhecimento, que nos levaram a desenvolver e potenciar as nossas capacidades.

Ao nos centrarmos no Grupo de Educação Física, este é formado por dez (10) professores, dos quais cinco (5) são contratados. Para além da disciplina de Educação Física, os professores deste grupo lecionam disciplinas técnicas do Curso Tecnológico de Desporto e do Curso Profissional de Apoio à Gestão Desportiva.

Dentro do Grupo de Educação Física, ainda se encontra incluído o Grupo de Estágio, formado por mim, pela Elsa Pinho e pela Fátima Santos, orientado pelo Professor Carlos Elavai, com uma vasta experiência profissional. Ao analisar os meses de estágio, considero que o Grupo de Estágio trabalhou bem em equipa, ajudando-nos mutuamente, de modo a conseguirmos atravessar as adversidades que fomos encontrando ao longo deste percurso. O orientador pelos seus conhecimentos, pela sua paixão pela Educação Física e pela sua exigência levou-nos mais além e permitiu-nos abrir os nossos horizontes e expandir os nossos conhecimentos, levando a desenvolvermo-nos e a nos tornarmos mais e melhores profissionais.

3.4 - Recursos Materiais

De modo a responder às necessidades dos alunos que estudam na escola, quer em termos de conforto, quer em termos de facilitar o processo de aprendizagem, a ESFHP possui as seguintes instalações:

- Salas de Aula - 24;
- Laboratórios - 5;
- Salas de Informática / Tecnologias de Informação e Comunicação - 6;
- Gabinete de Apoio ao Aluno - 1;
- Sala de Estudo Acompanhado - 1;
- Gabinete de Serviço de Psicologia e Orientação - 1;
- Biblioteca / Centro de Recursos Educativos - 1;
- Gabinetes de Trabalho - 5;
- Sala de Professores com Bufete - 1;
- Sala de Diretores de Turma - 1;
- Sala do Pessoal Não Docente - 1;
- Sala da Associação de Pais - 1;
- Sala da Associação de Estudantes - 1;
- Anfiteatro - 1;
- Bufete de Alunos - 1;
- Átrios - 4;
- Refeitório - 1;
- Estufa - 1;
- Clube de Rádio / Televisão - 1;
- Espaço Ciência - 1.

Para fazer face às necessidades à prática desportiva, mais em concreto à lecionação da disciplina de Educação Física, a ESFHP tem à sua disposição os seguintes espaços:

- Ginásios - 2;
- Espaços Exteriores - 2;
- Balneários - 2.

Relativamente ao material, que a escola encontra-se muito bem apetrechada com os materiais necessários à lecionação das disciplinas a abordar, sendo que utilizei os seguintes materiais que tinha à disposição:

- Materiais transversais às diversas modalidades:
 - Cronómetros;
 - Pinos;
 - Sinalizadores;
 - Cordas;
 - Arcos;
 - Computador com projetor para as aulas teóricas.
- Ginástica:
 - Colchões;
 - Colchões de queda;
 - Colchões Rolo;
 - Bancos Suecos;
 - Barra Fixa;
 - Paralelas Simétricas;
 - Paralelas Assimétricas;
 - Trave Alta;
 - Trave Aprendizagem;
 - Plinto de Espuma;
 - Bock Grande
 - Bock Pequeno;
 - Espaldares;
 - Trampolins reuther.
- Badminton:
 - Volantes;
 - Raquetes.
- Futebol:
 - Bolas de Futebol;
 - Balizas.
- Atletismo:
 - Testemunhos;
 - Barreiras;

- Pesos;
- Rodo.
- Andebol:
 - Bolas Andebol;
 - Balizas.
- Voleibol:
 - Bolas Voleibol;
 - Rede.

3.5 - Direção de Turma

Ao longo do ano letivo, o Grupo de Estágio de Educação Física acompanhou a Direção de Turma, da turma do 10º F, atribuída ao orientador, professor Carlos Elavai.

No 1º período a Direção de Turma ficou a cargo do professor orientador, sendo que o Grupo de Estágio colaborou na realização das tarefas inerentes ao cargo de Diretor de Turma. Ao ser utilizada esta estratégia, permitiu-nos começar a compreender o funcionamento e as tarefas a desempenhar, assim como a importância do desempenho deste cargo. O papel do Diretor de Turma é fundamental na orientação e gestão dos alunos da turma, visto ser o elo de ligação da escola com os EE. Iniciámos a tarefa no desempenho deste cargo com o preenchimento das fichas biográficas, por parte dos alunos, de modo a realizarmos uma caracterização geral da turma. Todas as semanas, no horário definido para a Direção de Turma, verificávamos a assiduidade dos alunos, sendo que, sempre que necessário eram enviadas cartas aos EE a informar sobre a falta de assiduidade do seu educando. A meio do período foi realizado um Conselho de Turma Intercalar, onde apresentei aos outros professores da turma os dados principais retirados da caracterização geral da turma. Após esta, foi realizada a respetiva reunião com os EE para a entrega das avaliações intercalares, onde também foi abordado o problema dos comportamentos da turma e das inúmeras faltas já dadas nesta altura do ano letivo, que afetava grande parte dos alunos da turma. No final do período participámos na Reunião do Conselho de Turma para as avaliações de final de período em que colaborámos no preenchimento dos quadros que tinham por objetivo identificar casos de insucesso escolar mais problemáticos, no caso dos alunos, os que tinham duas ou mais negativas e no caso das disciplinas, as que tinham 50% ou mais de percentagem de negativas. Desta análise verificou-se que cerca de metade dos alunos tinham duas ou mais negativas, pelo que foram definidas estratégias pelo Conselho de Turma, de modo a tentar combater o insucesso escolar.

No 2º período, durante a primeira metade, assumi a responsabilidade de ficar como Diretor de Turma, ficando responsável por realizar a gestão das tarefas relacionadas com a Direção de Turma, sempre com a colaboração das minhas colegas de estágio e do professor orientador. Ao longo do período foram sendo desempenhadas as mesmas tarefas que tinham sido realizadas durante o 1º período, mas a realçar que o problema de assiduidade se agravou, sendo que muitos alunos atingiram o limite de faltas que podem dar a mais do que

uma disciplina, pelo que passou a haver muito mais contacto com os EE, que passaram a deslocar-se à escola durante o horário de atendimento em maior número e com maior frequência. Na reunião do Conselho de Turma, voltamos a preencher os quadros de identificação de insucesso escolar, sendo que, regra geral, as notas dos alunos pioraram.

No 3º período, continuámos a desempenhar as tarefas relativas à Direção de Turma, tendo-se verificado ainda um maior agravamento na assiduidade, com mais alunos a atingir o limite de faltas e a mais disciplinas. De modo a tentar um maior acompanhamento dos seus educandos alguns EE passaram a deslocar-se à escola semanalmente durante o horário de atendimento ou a realizar contacto telefónico.

É importante referir que até ao início do 2º período se verificaram várias alterações na constituição da turma, visto terem saído cinco (5) alunos da turma e terem entrado outros três (3) alunos na turma, todos provenientes da ESFHP, de diversas áreas científicas, tanto do 10º, quer do 11º ano.

3.6 - Desporto Escolar

Durante o ano letivo acompanhei o grupo/equipa de voleibol de juvenis masculinos no Desporto Escolar, em conjunto com o professor responsável, António Batista. A estratégia adotada ao longo do ano letivo nos treinos foi o professor responsável assumir a responsabilidade de orientar os treinos, sendo que a minha função era intervir sempre que pertinente de forma a corrigir e orientar os alunos a tentar evoluir e melhorar as suas capacidades. Em algumas situações foi-me incumbida a tarefa de orientar os treinos, tendo tentado nessas situações ir ao encontro e criar estratégias para cumprir os objetivos definidos para o grupo/equipa.

Durante o ano, foram realizados quatro jogos, nos quais estive presente, todos contra equipas do Agrupamento de Escolas da Sertã, tendo de nos deslocar em duas situações à Sertã. Apesar de realizarmos quatro jogos, apenas dois deles contaram para o Campeonato Distrital do Desporto Escolar de Castelo Branco, visto que o Agrupamento de Escolas da Sertã apresentou também uma equipa do escalão de iniciados, que apenas contava para aumentar o número de situações de jogo e promover mais situações em que os alunos pudessem encontrar-se em competição. Relativamente aos jogos que contavam para a classificação geral do Campeonato Distrital frente à equipa de juvenis do Agrupamento de Escolas da Sertã, obtivemos duas derrotas, uma por 2-1 e outra por 3-0. O motivo principal de tais resultados é termos uma equipa com alunos que estavam no escalão de juvenis pelo primeiro ano, enquanto na equipa adversária quase todos os alunos encontravam-se pelo segundo ano no escalão de juvenis. Esta situação foi evidente nos jogos pela diferença na qualidade de jogo e na resposta por parte dos alunos em situações de pressão competitiva. Durante os jogos ajudei a orientar os aquecimentos e fui dando indicações aos jogadores durante o jogo.

Para além do acompanhamento do grupo/equipa de voleibol, também acompanhei a equipa da ESFHP durante o Corta-Mato Distrital do Desporto Escolar, que se realizou em Castelo Branco e na Fase Distrital dos Megas, realizado no Complexo Desportivo da Covilhã.

É importante ainda referir que o Desporto Escolar desempenha um papel fundamental, quer na facilitação dos alunos realizarem atividade física fora das aulas de Educação Física, como na participação em situações de carácter competitivo, onde podem desenvolver as suas competências de carácter social.

3.7 - Atividades Não Letivas

3.7.1 - Atividades do Grupo Disciplinar

O Grupo de Educação Física realizou diversas atividades ao longo do anos letivo, que passo a citar, Corta-Mato, Atividades de Final do 1º Período, Megas, Comemoração do Dia da Dança, Compal Air 3x3, Atividades Aquáticas, Torneio de Voleibol e Heitoríadas.

No 1º período, as atividades realizadas foram o Corta-Mato Escolar, realizado no Complexo Desportivo da Covilhã, em conjunto com a Escola Secundário Campos Melo, e que permitiu o apuramento dos primeiros seis alunos de cada escalão para a Fase Distrital e as Atividades de Final do 1º Período que permitiram a participação de toda a comunidade escolar em várias atividades, tais como os torneios de voleibol e ténis de mesa e as aulas de grupo de dança.

No 2º período foi o período em que foram realizadas mais atividades pelo Grupo de Educação Física, tendo sido realizada a Fase Escolar do projeto Megas, no Complexo Desportivo da Covilhã, de modo a apurar os melhores alunos da escola para a Fase Distrital, nas diversas disciplinas, a Comemoração do Dia da Dança, em que foi realizado um *workshop* sobre danças internacionais, a Fase Escolar do Compal Air 3x3, que apurou as melhores equipas da escola para a Fase Distrital, as Atividades Aquáticas, na Piscina Municipal da Covilhã, que pretendeu promover o incentivo dos alunos à prática de atividades aquáticas e o Torneio de Voleibol, que tinha por público-alvo toda a comunidade escolar.

No 3º período foi realizado o evento mais importante da ESFHP que são as Heitoríadas, realizadas no Complexo Desportivo da Covilhã, e promovem um dia diferente à população escolar, com muitas atividades desportivas em que até os Encarregados de Educação podem participar. Nesta atividade o Grupo de Estágio de Educação Física marcou presença com a estação de Jogos Tradicionais, onde lamenta ter existido pouca aderência. Esta pretendia promover a competição entre equipas de quatro elementos que tinham de realizar cinco jogos, ganhando a equipa que finalizasse as tarefas no menor tempo possível.

Gostaria de salientar a importância dos alunos nestas atividades, tanto na organização, a cargo dos alunos do Curso Tecnológico de Desporto, quer na adesão às atividades realizadas.

3.7.2 - Atividades do Grupo Estágio

O Grupo de Estágio de Educação Física em conjunto com o professor Carlos Elavai organizou uma atividade denominada “Atividade Física, Educação e Saúde”, realizada entre os dias 30 de janeiro e 10 de fevereiro de 2012. Com esta atividade pretendemos sensibilizar os jovens da nossa escola para os problemas associados ao sedentarismo e para os benefícios

de uma prática efetiva de atividade física, para além de lhes dar a conhecer uma oferta diversificada de atividades e despertar a curiosidade e o interesse pela atividade física.

Com o apoio do ginásio Ginásio In Corpore Sano foi possível, durante a primeira semana da atividade, termos um “Ginásio Aberto”, onde todos os alunos durante as aulas de Educação Física podiam experimentar os diversos aparelhos e exercícios propostos.

Na segunda semana foram realizadas quatro aulas de grupo, Danças Internacionais com a professora Tânia Carvalho, Body Combat com a professora Ana Alves, GAP com a professora Catarina Mendes e Yoga com o professor Carlos Almeida. Ainda durante esta semana foi realizado um rastreio a professores e funcionários, onde foram medidos indicadores como pressão arterial, peso, altura, índice de massa corporal, percentagem de massa gorda, massa magra, água e perímetro abdominal, que nos permitem identificar e alertar para possíveis fatores de risco, com a ajuda do professor Ricardo Ferreira e da Ana Almeida, aluna de Ciências do Desporto.

Ao longo das duas semanas foram realizadas quatro palestras, tendo como oradores a Professora Doutora Dulce Esteves, que abordou a temática de “Comer melhor para ser melhor”, do Professor Doutor Júlio Martins que falou sobre a “Atividade Física e a problemática da Obesidade”, o Mestre Romeu Mendes, que abordou a “A prática de atividade física” e do professor António Batista, com o tema “Importância da prática da atividade desportiva e do desporto escolar no bem-estar dos alunos”.

Considero que o evento teve o impacto desejado, visto terem participado no “Ginásio Aberto” um total de 507 alunos, nas palestras 240 participantes, nas aulas de grupo cerca de 250 participantes e no rastreio 43 participantes.

A referir ainda, que esta ação foi realizada como a ação escolar a organizar no âmbito da unidade curricular Seminário de Investigação em Ciências do Desporto I, do currículo do Mestrado de Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

4 - Reflexão

Considero que a realização do Estágio Pedagógico permitiu-me efetuar o contato com a realidade escolar e aplicar na prática num contexto real e ecológico os conteúdos teóricos e práticos aprendidos durante toda a formação no Ensino Superior.

A lecionação em ambiente escolar permitiu vivenciar novas experiências, que me ajudaram a evoluir com docente, visto ter sempre o olhar atento do professor orientador Carlos Elavai, que esteve sempre disponível a ajudar a ultrapassar as dificuldades e a dar indicações para poder evoluir, assim como das colegas estagiárias que também me davam indicações sobre os aspetos a melhorar.

Ao nos encontrarmos a lecionar uma aula temos de estar sempre atentos ao que se passa ao nosso redor, leva-nos a ter de analisar situações e a realizar tomadas de decisão em tempos muito reduzidos, visto termos de agir em tempo útil, ou então já não será pertinente intervir. Para além disso, temos evitar cair no erro de só dar *feedbacks* corretivos, para melhorar a performance dos alunos, visto que os podemos levar a situações de desmotivação,

logo temos de também dar reforços positivos aos alunos, de modo a manter a motivação elevada. Devemos, também, evitar estar sempre a dar instruções aos mesmos alunos, visto estes se poderem sentir pressionados e os outros sentirem-se injustiçados por não receberem instruções.

Para finalizar considero que o “mundo” da lecionação é complexo, visto estarmos sempre a ser sujeitos a novos estímulos, pelo que temos de ter a capacidade de nos adaptarmos, de modo a melhorar a nova prática docente e a potenciar as capacidades dos alunos.

5 - Consideração Finais

A realização do Estágio Pedagógico considero ter sido fundamental na formação como profissional na área da Educação Física, destacando-o como a maior experiência para a minha formação profissional.

Penso que devido à realidade das escolas e do cumprimento dos Programas de Educação Física, deveria existir uma análise aprofundada sobre os conteúdos existentes e a possibilidade de aplicação na maioria dos alunos, visto que parecem não ir ao encontro da realidade atual das escolas portuguesas, podendo ser necessário realizar uma revisão do Programa Nacional de Educação Física.

Atualmente o desempenho da atividade docente vai para além da transmissão de conhecimentos. Um professor tem de ser capaz de desempenhar outras funções como assumir uma Direção de Turma, um grupo/equipa do desporto escolar, orientar uma tutoria ou até mesmo outro cargo de coordenação na escola.

6 - Bibliografia

Livros e artigos:

1. Cunha, A. C. (2008). *Ser Professor - Bases de uma Sistematização Teórica*. Braga: Casa do Professor.
2. Rosado, A. (1999). *Léxico Comentado sobre Planificação e Avaliação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
3. Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana.
4. Siedentop, D. (2008). *Aprender a Enseñar la Educación Física*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Documentos Oficiais:

1. Jacinto, J., Carvalho, L., Comédias, J. & Mira, J. (2001). *Programa Nacional de Educação Física*. Ministério da Educação - Departamento do Ensino Secundário.
2. Projeto Curricular de Escola para 2011-2012. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.
3. Projeto Educativo de Escola para 2011-2014. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

4. Protocolo de Cooperação entre a Universidade da Beira Interior e a Escola Secundária Frei Heitor Pinto. Em vigor desde ano letivo 2006/2007.
5. Regulamento do Grupo de Educação Física. Escola Secundária Frei Heitor Pinto.

CAPÍTULO 2 - NÍVEIS DE FORÇA EM ALUNOS DO ENSINO SECUNDÁRIO

1 - Introdução

A força é a capacidade de um corpo alterar o seu estado de movimento ou repouso, sendo, para isto, formando uma aceleração ou deformação deste (Marques, 2005).

No desporto, a força representa a capacidade da musculatura produzir tensão, ou seja, a capacidade de realizar uma contração muscular (Hertogh, et al., 1994) e “é a habilidade no combate ao adversário, na desaceleração e no alterar rapidamente de direção, como um bloco entre o adversário e o contraste” (Vermeil & Helland, 1997).

Atualmente o estilo de vida sedentário é cada vez mais expressivo na nossa sociedade, o que leva a um aumento da inatividade física (Blair, Cheng & Holder, 2001; T. Jørgensen et al., 2009), o que leva a um decréscimo dos níveis gerais de condição física e consequentemente dos níveis de força. Essa situação é preocupante, visto que a força muscular é em grande parte a responsável que nos permite realizar diferentes atividades do diária, quer sejam de caráter laboral ou recreativo (Brill, Macera, Davis, Blair & Gordon, 2000; Hughes et al., 2001; Carvalho et al., 2004).

A zona superior do corpo e a zona média desempenham um papel fundamental numa postura correta, no bem-estar e na saúde funcional, nomeadamente a região abdominal, para o alinhamento da zona pélvica, que ajuda a manter a zona lombar da coluna vertebral saudável, pelo que se devem ter, no mínimo, valores satisfatórios de força nestas zonas (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002). A zona inferior do corpo, responsável pelo suporte do peso corporal e pela locomoção, desempenha um papel fundamental diariamente, visto ser o meio primordial a ser utilizado quando pretendemos deslocarmo-nos, tendo também, no mínimo, valores satisfatórios de força nestas zonas, de modo a nos permitir desempenhar as tarefas básicas diárias.

Moreira et al. (2011) e Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis & Aggelousis (2011) demonstram que jovens adolescentes que apresentam maior nível de atividade física são aqueles que são mais ativos e atingem mais vezes os valores definidos como os da zona saudável, nos testes de condição física aplicados.

O presente estudo pretende conhecer os níveis de força em alunos do Ensino Secundário, a frequentar o Ensino Regular, tendo em conta a sua prática desportiva e vivência desportiva. Adicionalmente, é nosso propósito analisar as diferenças entre os níveis de força de alunos com diferentes níveis de prática, relativamente a cada género.

De acordo com Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis & Aggelousis (2011), colocamos como hipótese geral os alunos que praticam uma atividade extracurricular para além das aulas de

Educação Física deverão apresentar maiores níveis de força do que os alunos que apenas realizam as aulas de Educação Física.

2 - Metodologia

2.1 - Amostra

Participaram no estudo jovens adolescentes ativos de ambos os gêneros com idades compreendidas entre os 15 e os 19 anos, sendo que todos frequentavam a Escola Secundária Frei Heitor Pinto, em turmas de Ensino Regular do Ensino Secundário.

A amostra foi constituída por 196 alunos, idade $16,46 \pm 1,07$ anos, dividida em 94 do género feminino, idade $16,5 \pm 1,1$ anos, e 102 do género masculino, idade $16,43 \pm 1,06$ anos.

As avaliações efetuadas decorreram durante uma aula de Educação Física, no ginásio da escola, seguindo um protocolo de avaliação e foram aplicadas em colaboração com o professor de Educação Física responsável pela turma.

O presente estudo respeitou os princípios de investigação enunciados na Declaração de Helsínquia, em relação à avaliação realizada com seres humano. Todos os procedimentos aplicados foram autorizados pela Direção da Escola Secundária Frei Heitor Pinto, assim como pelo Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior. Os Encarregados de Educação dos alunos que participaram no estudo assinaram um termo de consentimento, de modo a ser autorizada a participação dos seus educandos no estudo realizado. Para além disso, todos os participantes foram informados antecipadamente sobre o objetivo do estudo, assim como das avaliações a que iriam ser submetidos.

2.2 - Instrumentos e Procedimentos

2.2.1 - Avaliação da Força Muscular

Para a avaliação da capacidade de realizar força recorreremos ao teste de força superior, Extensões de Braços, e teste de força média, Abdominais, da bateria de testes do FitnessGram® (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002) e ao teste de força inferior, Salto Horizontal, da bateria de testes PROESP-BR (Projeto Esporte Brasil®, 2007).

No teste de Extensões de Braços, o executante encontrava-se em decúbito ventral, num colchão, com as mãos debaixo dos ombros e dedos estendidos, com os membros inferiores ligeiramente afastados e com apoio nas pontas dos pés. Deve elevar-se do colchão com a força dos membros superiores até à extensão, mantendo permanentemente as costas e pernas alinhadas, sendo que o corpo deve formar uma linha reta da cabeça aos pés durante a realização do exercício. De seguida, deve ser realizada uma flexão dos membros superiores até ser formado um ângulo de 90° pelos cotovelos e os braços fiquem paralelos ao solo. Este movimento deve ser realizado repetidamente quanto o executante conseguir ou até realizar duas execuções incorretas, ao ritmo de 20 extensões por minuto.

No teste de Abdominais, o executante encontrava-se em decúbito dorsal, num colchão, com os joelhos fletidos, aproximadamente a 140° , pés totalmente apoiados, pernas

ligeiramente afastadas, braços estendidos e paralelos ao tronco com as palmas das mãos viradas para baixo e apoiadas no colchão, devendo os dedos estar estendidos e a cabeça em contato com o colchão. De seguida, é colocada pelo ajudante a faixa de medida por baixo dos joelhos de executante, de modo a que este lhe toque apenas com as pontas dos dedos na extremidade da faixa. O ajudante ajoelha-se ao nível da cabeça do executante e coloca as mãos debaixo desta. O executante, mantendo os calcanhares apoiados no chão, deve realizar a flexão do tronco, enquanto desliza lentamente os dedos pela faixa de medida até que a ponta dos dedos alcance a extremidade mais distante. Após isto, deve regressar à posição inicial e apoiar a cabeça nas mãos do colega. Este movimento deve ser realizado de forma controlada e lenta, ao ritmo de 20 repetições por minuto, e repetidamente até o executante não conseguir continuar ou até atingir o máximo de 75 repetições.

No teste de Salto Horizontal, o executante encontrava-se em posição vertical com os pés colocados atrás a linha correspondente ao zero. De seguida deve realizar um salto horizontal, em que realiza uma flexão e extensão dos membros inferiores, e com ajuda dos membros superiores, o mais longe possível. A medição deve ser efetuada a partir da extremidade do calcanhar mais recuado, sendo o teste realizado duas vezes e é considerada para o estudo a medida do salto com maior distância.

Com os valores obtidos foi possível determinar os níveis de força de cada um dos segmentos corporais que pretendemos avaliar e verificar se se encontram dentro dos valores definidos para a idade.

2.2.2 - Avaliação do nível de atividade física

Para a identificação dos diferentes grupos de nível de atividade física foi aplicado um questionário de atividade física, adaptado de Carreiro da Costa & Góis (2000), em que pretendemos verificar o estilo de vida e avaliar o nível global de participação na atividade física dos alunos.

2.2.3 - Análise Estatística

Para a descrição dos resultados foi utilizado o programa de tratamento e análise estatística “Statistical Package for the Social Sciences” (IBM SPSS Science, Chicago, EUA) versão 19, em que foram utilizados os cálculos tradicionais de tendência central: médias e desvios padrão. No tratamento dos dados recolhidos foi utilizado o procedimento estatístico χ^2 (chi-quadrado), de modo a verificar as diferenças existentes entre os grupos em análise. Para todos os procedimentos estatísticos utilizados a probabilidade de erro foi igual ou menor a 5% ($p \leq 0.05$).

3 - Resultados

Ao realizarmos a análise da amostra do género masculino, podemos observar, nas tabelas 1, 2 e 3, que apenas o teste do Salto Horizontal evidencia diferenças significativas entre o grupo da Educação Física e o grupo da Educação Física e atividades extracurriculares, ou seja, ($p = 0.033$). Os restantes parâmetros não apresentam qualquer significância.

Ao realizarmos a análise da amostra do género feminino, podemos observar, nas tabelas 1, 2 e 3, que todos os testes aplicados evidenciaram diferenças significativas entre o grupo da Educação Física e o grupo da Educação Física e atividades extracurriculares, ou seja, nas Extensões de Braços ($p = 0.003$), nos Abdominais ($p = 0.021$), e no Salto Horizontal ($p = 0.000$).

Tabela 1. Distribuição dos alunos por zonas de condição física no teste de Extensões de Braços e diferenças existentes entre os grupos

	Educação Física		Educação Física e Outras		P ₁	P ₂
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino		
NHFZ	12	20	33	9		
HFZ	12	23	43	42		
Total	24	43	76	51	0.572 ns	0.003**

NHFZ = Abaixo Zona Saudável; HFZ = Zona Saudável.

P₁ = Diferenças entre género masculino; P₂ = Diferenças entre género feminino.

Significância: ** $p < 0.05$; ns: não significativo.

Tabela 2. Distribuição dos alunos por zonas de condição física no teste de Abdominais e diferenças existentes entre os grupos

	Educação Física		Educação Física e Outras		P ₁	P ₂
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino		
NHFZ	6	8	10	2		
HFZ	18	35	66	49		
Total	24	43	76	51	0.168 ns	0.021**

NHFZ = Abaixo Zona Saudável; HFZ = Zona Saudável.

P₁ = Diferenças entre género masculino; P₂ = Diferenças entre género feminino.

Significância: ** $p < 0.05$; ns: não significativo.

Tabela 3. Distribuição dos alunos por zonas de condição física no teste de Salto Horizontal e diferenças existentes entre os grupos

	Educação Física		Educação Física e Outras		P ₁	P ₂
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino		
Muito Fraco	5	6	9	1		
Fraco	8	14	13	2		
Razoável	5	7	13	10		
Bom	6	7	13	16		
Muito Bom	0	7	26	21		
Excelente	1	1	2	0		
Total	25	42	76	50	0.033**	0.000**

P₁ = Diferenças entre género masculino; P₂ = Diferenças entre género feminino.

Significância: **p<0.05; ns: não significativo.

4 - Discussão

O presente estudo teve por objetivo verificar os níveis de força dos alunos do Ensino Secundário e relacionar com a sua prática desportiva e vivências desportivas e analisar se os resultados estão de acordo com estudo já publicados.

Dimitriou, Michalopoulou, Gourgoulis & Aggelousis (2011) afirmam que os alunos que praticam atividades extracurriculares são aqueles que atingem melhores valores de condição física, o que não se verifica analisando a amostra do género masculino, nos testes de Extensões de Braços e Abdominais ($p > 0,05$). Este resultado pode ter como explicação plausível as diferenças existentes no número de indivíduos que existiam entre os dois grupos em estudo. Já no teste do Salto Horizontal os indivíduos do grupo de Educação Física e atividades extracurriculares apresentaram maior número de indivíduos nas zonas a partir do fraco que aqueles que só realizam aulas de Educação Física ($p < 0,05$) (Richter, Jekauc, Woll & Schwameder, 2010).

Já ao efetuarmos a análise da amostra do género feminino verificamos que os alunos que praticam Educação Física e atividades extracurriculares são aqueles que apresentam melhores valores de condição física, ou seja, têm mais indivíduos dentro das zonas saudáveis, sendo que se verificaram relações significativas, em todos os testes aplicados, entre o nível de atividade física e as práticas e vivências desportivas ($p < 0,05$) (Moreira et al., 2011).

No que se refere às implicações práticas, os resultados obtidos neste trabalho permitem afirmar que a prática desportiva regular permite o aumento dos níveis de força, nomeadamente dos membros inferiores.

5 - Conclusões

Este estudo teve como intenção verificar os níveis de força dos alunos do Ensino Secundário, tendo em conta as práticas desportivas e as vivências desportivas e verificar se essas relações estavam de acordo com os estudos publicados.

Logo, podemos referir que se verificaram diferenças significativas entre o nível de condição física e as vivências desportivas, ou seja, os alunos que praticam atividades desportivas extracurriculares para além das aulas de Educação Física têm valores mais elevados de condição física e encontram-se em maior número dentro das zonas definidas como saudáveis, nos testes aplicados, Extensões de Braços, Abdominais e Salto Horizontal.

Para concluir, através dos resultados obtidos que a prática de atividade física regular, para além das aulas de Educação Física permite o aumento dos níveis de força, nomeadamente dos membros inferiores.

6 - Agradecimentos

Agradecemos o apoio da Direção da Escola Secundária Frei Heitor Pinto e dos professores que estiveram envolvidos com turmas na realização dos testes, pela ajuda concedida na elaboração deste estudo, bem como a todos os alunos que participaram no estudo. Este trabalho foi também apoiado pelo Departamento de Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

7 - Referências bibliográficas

1. Blair, S. N., Cheng, Y., & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33: S379-S399.
2. Brill, P.A., Macera, C.A., Davis, D.R., Blair, S.N. & Gordon, N. (2000). Muscular strength and physical function. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32: 412-416.
3. Carvalho, J., Oliveira, J., Magalhães, J., Ascensão, A., Mota, J. & Soares, J.M.C. (2004). Força muscular em idosos I – Será o treino generalizado suficientemente intenso para promover o aumento da força muscular em idosos de ambos os sexos? *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 4(1): 51-57.
4. Dimitriou, M., Michalopoulou, M., Gourgoulis, V. & Aggelousis, N. (2011). Participation in community-based sport skills learning programmes, physical activity recommendations and health-related fitness for children in Greece. *Sport Sciences for Health*, 6: 93-102.
5. Góis, M. (2000). *O Estilo de Vida dos Jovens Madeirenses e a sua Atitude Face à Escola e à Educação Física*. Tese de mestrado não publicada, Universidade da Madeira.
6. Hertogh, C., Chavet, P., Gaviria, M., Bernard, P., Melin, B. & Jimenez, C. (1994). Méthodes de Mesure et Valeurs de Référence de la Puissance Maximale Développée lors D'Efforts Explosifs. *Cinesiologie*, XXXIII(157): 133-140.

7. Hughes, V.A., Frontera, W.R., Wood, M., Evans, W.J., Dallal, G.E., Roubenoff, R. & Fiatarone Singh, M.A. (2001). Longitudinal muscle strength changes in older adults: influence of muscle mass, physical activity and health. *The Journals of Gerontology*, 56(A): B206-B217.
8. Jørgensen, T., Andersen, L. B., Froberg, K., Maeder, U., Smith, L. V. H. & Aadahl, M. (2009). Position statement: Testing physical condition in a population how good are the methods? *European Journal of Sport Science*, 9(5): 257-267.
9. Marques, M. A. C. (2005). *O Trabalho de Força no Alto Rendimento Desportivo: da Teoria à Prática*. Lisboa: Livros Horizonte.
10. Moreira, C., Santos, R., Júnior, J. C. F., Vale, S., Santos, P. C., Soares-Miranda, L., Marques, A. I. & Mota, J. (2011). Metabolic risk factors, physical activity and physical fitness in azorean adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 11(214).
11. Projeto Esporte Brasil[®] (2007). *PROESP-BR - Manual de Aplicação de Medidas e Testes, Normas e Critérios de Avaliação*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
12. Richter, A., Jekauc, D., Woll, A. & Schwameder, H. (2010). Effects of age, gender and activity level on counter-movement jump performance and variability in children and adolescents. *XXVIII Conference of the International Symposium on Biomechanics in Sports*. Marquette, Michigan.
13. The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *FitnessGram[®] - Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.
14. Vermeil, A. & Helland, E. (1997). La metodologia corretta. *Coaching and Sport Science Journal*, 2(2): 49-55.

Anexos

Capítulo 1 - Estágio Pedagógico



EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO ANUAL - 10º Ano Turmas A e F



Objetivos Gerais	Conteúdos	Período
<p>-Desenvolver progressivamente a adaptação ao esforço através de situações lúdicas promovendo as competências não trabalhadas nas férias pelos alunos.</p> <p>-Desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais;</p> <p>-Desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal;</p> <p>- Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites);</p> <p>- Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros;</p> <p>- Aceitar o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio;</p> <p>- Apoiar os companheiros, promovendo a entreaajuda para favorecer o seu (deles) aperfeiçoamento;</p> <p>- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional.</p>	<p>Condição Física</p> <p>Ginástica Artística</p> <p>- Elementos Gímnicos no solo</p> <p>- Elementos Gímnicos nos aparelhos:</p> <ul style="list-style-type: none">. Trave. Paralelas simétricas. Paralelas assimétricas. Barra fixa. Cavalo <p>Andebol</p> <p>- Regras e regulamento</p> <p>- Acções individuais</p> <ul style="list-style-type: none">. Operações defensivas. Operações ofensivas <p>- Acções Colectivas</p>	<p><u>TURMA - A:</u> 1º PERIODO (4 Aulas)</p> <p><u>TURMA - F:</u> 1º PERIODO (4 Aulas)</p> <p><u>TURMA - A:</u> 1º PERIODO (22 Aulas)</p> <p><u>TURMA - F:</u> 1º PERIODO (22 Aulas)</p> <p><u>TURMA - A:</u> 2º PERIODO (8,5 Aulas)</p> <p><u>TURMA - F:</u> 2º PERIODO (8,5 Aulas)</p>



EDUCAÇÃO FÍSICA
PLANIFICAÇÃO ANUAL - 10º Ano Turmas A e F



Objetivos Gerais	Conteúdos	Período
<ul style="list-style-type: none">- Desenvolver as capacidades motoras condicionais e coordenativas;-desenvolvimento da consciencialização do esquema corporal;- Domínio de si (conhecimento de si próprio e compreensão dos seus limites);- Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros;- Promover espírito de entreaajuda e solidariedade entre os alunos, que com a sua acção possam ajudar na correcção dos companheiros e da sua própria prática;- Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as acções favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional.	<p>Atletismo</p> <p>Corridas:</p> <ul style="list-style-type: none">.Velocidade.Estafetas.Barreiras <p>Salto</p> <ul style="list-style-type: none">.Comprimento.Triplo <p>Lançamentos</p> <ul style="list-style-type: none">.Peso <p>Voleibol</p> <ul style="list-style-type: none">- Regras e regulamento- Acções Individuais<ul style="list-style-type: none">. Operações defensivas. Operações ofensivas- Acções Colectivas<ul style="list-style-type: none">. Combinações de defesa. Combinações de ataque	<p><u>TURMA - A:</u> 2º PERÍODO (13,5 Aulas)</p> <p><u>TURMA - F:</u> 2º PERÍODO (13,5 Aulas)</p> <p><u>TURMA - A:</u> 3º PERÍODO (19 Aulas)</p> <p><u>TURMA - F:</u> 3º PERÍODO (19 Aulas)</p>

TURMAS: 10º A e F		PLANO DE UNIDADE DIDÁTICA - GINÁSTICA DE SOLO E APARELHOS				ANO LETIVO 2011/2012
Competências	Objetivos	Conteúdos	Atividade Estratégias	Recursos materiais	Nº de Aulas	Avaliação
<p>-Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;</p> <p>-Relacionar-se com cordialidade e respeito com os seus companheiros, quer como adversários quer como parceiros;</p> <p>-Interessar-se e apoiar os esforços dos companheiros com oportunidade, promovendo a entreaajuda para favorecer o aperfeiçoamento e satisfação própria e do(s) outro(s);</p> <p>-Cooperar nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional na atividade da turma;</p> <p>-Assumir compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e/ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes;</p> <p>-Combinar com os companheiros decisões e tarefas de grupo com equidade e respeito pelas exigências e possibilidades individuais.</p>	<p>-Cooperar com os companheiros nas ajudas;</p> <p>-Analisar o seu desempenho e o dos colegas, dando sugestões que favoreçam a melhoria das suas prestações e garantam condições de segurança;</p> <p>- Colaborar na preparação, arrumação e preservação do material;</p> <p>- Desenvolver a capacidade de visualização imaginária do movimento ou sequências de movimentos;</p> <p>-Desenvolver no aluno a adoção de atitudes e posturas compatíveis com as práticas gímnicas;</p> <p>-Promover o conhecimento, a compreensão e a aplicação das componentes críticas dos diversos elementos gímnicos;</p> <p>-Promover no aluno a realização de destrezas com equilíbrio, flexibilidade e com níveis de amplitude compatíveis com as características fundamentais do gesto gímnico.</p>	<p>SOLO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rolamento à frente engrupado - Rolamento à frente encarpado com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda engrupado - Rolamento à retaguarda encarpado com pernas afastadas - Rolamento à retaguarda encarpado com pernas unidas - Apoio facial invertido de braços - Apoio facial invertido com apoio da cabeça - Roda - Elementos de equilíbrio e flexibilidade: <ul style="list-style-type: none"> Avião, espargata, ponte e sapo <p>APARELHOS</p> <p>TRAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Entrada de eixo transversal com apoio pés e mãos. - Volta (pivot) - Saltos (gato, corsa, troca passo) - Avião - Saída em rondada <p>PARALELAS SIMÉTRICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida de bscula comprida - Balanços em apoio de mãos - Apoio invertido de ombros - Saída <p>SALTOS NO CAVALO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Salto ao eixo com o aparelho em posição transversal e longitudinal; - Salto entre mãos com o aparelho em posição transversal; <p>BARRA FIXA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida de frente - Rolamento à frente - Balanços - Cambiada - Saída de Bscula <p>PARALELAS ASSIMÉTRICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Subida para o banzo inferior - Passagem de uma perna - Apoio das mãos no banzo superior - Subida para o banzo superior - Rolamento à frente - Balanços - Saída de pés e mãos 	<p>- Circuito</p> <p>- Mini- Circuito</p> <p>- Percurso</p>	<p>Colchões</p> <p>Rolos</p> <p>Bancos Suecos</p> <p>Pranchas</p> <p>Plinto</p> <p>Bock</p> <p>Reuther</p> <p>Espaldares</p> <p>Barra Fixa</p> <p>Trave</p> <p>Paralelas Simétricas</p> <p>Paralelas Assimétricas</p>	22	<p>- Avaliação diagnóstica</p> <p>- Avaliação formativa</p> <p>- Avaliação sumativa: De acordo com os conteúdos abordados durante as aulas práticas.</p>

EDUCAÇÃO FÍSICA

Conteúdos e Competências para o 10º ano

Unidade Didática	Competências Gerais	Conteúdos	Competências específicas
Atletismo	<p>Realizar e analisar, do Atletismo, saltos, lançamentos, corridas e marcha, cumprindo corretamente as exigências elementares, técnicas e do regulamento, não só como praticante, mas também como juiz.</p> <p>Relacionando-se com cordialidade e respeito pelos seus companheiros, quer no papel de parceiros quer no de adversários;</p> <p>Aceitando o apoio dos companheiros nos esforços de aperfeiçoamento próprio, bem como as opções do(s) outro(s) e as dificuldades reveladas por eles;</p> <p>Cooperando nas situações de aprendizagem e de organização, escolhendo as ações favoráveis ao êxito, segurança e bom ambiente relacional, na atividade da turma;</p> <p>Assumindo compromissos e responsabilidades de organização e preparação das atividades individuais e ou de grupo, cumprindo com empenho e brio as tarefas inerentes.</p> <p>Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da Condição Física de</p>	<p>Corridas: Velocidade Estafetas Barreiras</p> <p>Saltos: Comprimento Altura Triplo</p> <p>Lançamentos: Peso</p>	<p>O aluno:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 - Cooperar com os companheiros, aceitando e dando sugestões, de acordo com as exigências técnicas e regulamentares, que favoreçam a melhoria das suas ações, cumprindo as regras de segurança, bem como na preparação, arrumação e preservação do material. 2 - Aplica criteriosamente o regulamento específico dos saltos, corridas e lançamentos, quer como praticante, quer como juiz, e em todas as situações que o exijam. 3 - Efetua uma corrida de velocidade, com partida de tacos. Acelera até à velocidade máxima, realizando apoios ativos sobre a parte anterior do pé com extensão completa da perna de impulsão e termina sem desaceleração nítida, com inclinação do tronco à frente nas duas últimas passadas. 4 - Em corrida de estafetas, entrega o testemunho, sem desaceleração nítida na zona de transmissão, utilizando a técnica descendente e ou ascendente, e recebe-o em aceleração sem controlo visual. 5 - Efetua uma corrida de barreiras, mantendo o ritmo das três passadas entre as barreiras durante toda a corrida, passando as barreiras com trajetória rasante, mantendo o equilíbrio, sem acentuada desaceleração. 6 - Salta em comprimento com a técnica de “voo na passada”, com corrida de balanço ajustada. “Puxa” as pernas para a frente e os braços (paralelos) para a frente e para baixo, na parte final do voo, inclinando o tronco à frente para receção na caixa de saltos. 7 - Salta em altura com a técnica de Fosbury Flop, aumentando a velocidade da corrida na entrada da curva e inclinando o corpo para o interior

Atletismo	<p>uma forma autónoma no seu quotidiano.</p> <p>Interpretar crítica e corretamente os acontecimentos na esfera da Cultura Física, compreendendo as atividades físicas e as condições da sua prática e aperfeiçoamento como elementos de elevação cultural dos praticantes e da comunidade em geral.</p>		<p>desta. Acompanha a impulsão enérgica e vertical com a elevação ativa dos ombros e braços. “Puxa” energicamente as coxas com extensão das pernas (corpo em “L”) na fase descendente do voo, para receção de costas no colchão com braços afastados lateralmente.</p> <p>8 - Lança o peso, de um círculo de lançamentos, com a pega correta, encadeando o deslizamento com o lançamento. Desliza (de costas) com o ritmo de apoios “curto e longo” rasante ao solo. Roda e avança a bacia do lado do peso com extensão da perna, empurrando o engenho com extensão total dos segmentos e flexão da mão, trocando de pés, após a saída do peso, em equilíbrio.</p> <p>9 - Salta em triplo salto com corrida de balanço de seis a dez passadas e impulsão na tábua de chamada. Realiza corretamente o encadeamento dos apoios - 1.º salto em pé coxinho, 2.º salto para o outro pé e o último com a técnica de passada, com queda a dois pés na caixa de saltos.</p> <p>10 - Lança o dardo, após seis a dez passadas de balanço, executando corretamente a pega e o ritmo das cinco passadas finais. Avança a bacia e o ombro do lado do dardo (bloqueio do movimento sobre o eixo do pé da frente), no momento do último apoio, mantendo o cotovelo e o dardo à retaguarda, para forte ação de “chicotada” do braço (por cima do ombro), trocando a posição dos pés na parte final, mantendo-se em equilíbrio.</p>
------------------	---	--	--

Extensão e Sequência de leção dos conteúdos – Ginástica de Solo e Aparelhos

Competências técnicas		30/09	04/10	07/10	11/10	14/10	18/10	21/10	25/10	28/10	01/11	04/11	08/11	11/11	15/11	18/11	22/11	25/11	29/11	02/12	06/12	09/12	13/12	16/12
Solo	Rolamento à frente engrupado	AD	AD	T/E	E	E	E	E	E	E		C	C	C			C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Rolamento à frente com a membros inferiores (MI) afastados	AD	AD	T/E	E	E	E	E	E	E		C	C	C			C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Rolamento à retaguarda engrupado	AD	AD	T/E	E	E	E	E	E	E		C	C	C			C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Rolamento à retaguarda com MI afastados	AD	AD	T/E	E	E	E	E	E	E		C	C	C			C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Rolamento à retaguarda encarpado com MI unidos							T/E	E	E		E	C	C			C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Rolamento saltado											T/E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Apoio invertido de cabeça			T/E	E	E	E	E	E	E		E	C				C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Apoio facial invertido de braços		AD						T/E	E	E	E	C				C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Roda		AD									T/E	E	E	E	E	C	C	C	C	AS	AS	AS	
	Avião/Vela/Sapo/Espangata/Ponte											T/E	E				C	C	C	C	AS	AS	AS	
Pirueta											T/E	E				C	C	C	C	AS	AS	AS		
Volta											T/E	E				C	C	C	C	AS	AS	AS		
Cavalo	Salto de eixo (Transversal)														AD	T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Salto de eixo (Longitudinal)														AD	T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Salto entre mãos (Transversal)																E	E	E	C	AS	AS	AS	
Trave	Entrada a um pé												AD			T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Marcha / Deslocamentos												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Volta												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Salto												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Avião												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Saída em salto com meia pirueta												AD			T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Saída em rodada												AD			T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
Paralelas Simétricas	Saída de bscula comprida												AD				E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Balanços em apoio de mãos												AD	T/E			E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Pino de ombros												AD			T/E	E	E	E	C	AS	AS	AS	
	Saída simples  frente e  retaguarda												AD				E	E	E	C	AS	AS	AS	
Paralelas Assimétricas	Subida para o banzo inferior												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Passagem de uma pema												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Subida para o banzo superior												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Rolamento  frente												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Balanços e cambiada												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Saída de ps e mãos												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
Barra Fixa	Subida de frente												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Volta a frente em apoio												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Balanços em apoio de mãos												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Cambiada												AD	T/E	E	E	E	E	C	AS	AS	AS		
	Saída de báscula												AD							C	AS	AS	AS	

AD – Avaliação Diagnóstica AF – Avaliação Formativa AS – Avaliação Sumativa T/E – Transmissão e exercitao E – Exercitao C – Consolidao

Avaliação Diagnóstico Andebol

Nº	Gestos Técnicos / Princípios de Jogo	Passe Ombro		Passe Pulso		Recepção		Remate		Movimentação Ofensiva		Movimentação Defensiva	
		Nível	Obs.	Nível	Obs.	Nível	Obs.	Nível	Obs.	Nível	Obs.	Nível	Obs.
	Nome 12ºC												
1	António Pedro P Pinto												
2	Carolina Camola Costa												
3	Daniel Francisco B Pais												
4	João Pedro N Henriques												
5	João Vítor Fazendeiro												
6	Maria Beatriz S Miguel												
7	Rafael Raposo S Presa												
8	Tatiana Vodincear												
	Nome 12ºD												
2	Ara Beatriz S Moreira												
3	Andreia Filipa F Bento												
4	Beatriz Correia V Barata												
5	Brigite Barata Saraiva												
6	Bruna Cerdeira Conceição												
7	Catarina Fino S Sequeira												
8	Claudia Greco												
9	Daniela Patrícia M Tavares												
10	Diana Raquel B Ferreira												
11	Flávia Jorge B Romano												
12	Florence Antonieta Oliveira												
13	Francisco Ricardo C Silveira												
14	Gustavo Miguel P Podão												
15	João Filipe C Gomes												
16	Luís António D Abrantes												
17	Maria Carlota C B Marcos												
18	Maria Fernanda J Tinalhas												

Legenda:

1 - Não executa 2 - Executa mal 3 - Executa 4 - Executa bem 5 - Executa Muito Bem



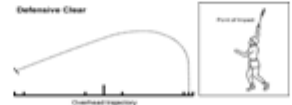
EDUCAÇÃO FÍSICA - Referenciais de Avaliação -12º CD - Badminton




CONTEÚDOS	ASPETOS TÉCNICOS /TÁTICOS	COTAÇÃO	
Serviço Longo	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do serviço. Não coloca o volante o mais alto e longe possível para a área diagonalmente oposta, para que este caia verticalmente perto da linha de fundo.	0%-2.5%	5%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do serviço, colocando o volante o mais alto e longe possível para a área diagonalmente oposta, para que o volante caia verticalmente perto da linha de fundo.	2.5%-4%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do serviço, colocando o volante o mais alto e longe possível para a área diagonalmente oposta, para que o volante caia verticalmente perto da linha de fundo.	4%-5%	
Serviço Curto	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do serviço. Não coloca o volante perto da linha de serviço curto.	0%-5%	10%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do serviço. Coloca o volante perto da linha de serviço curto.	5%-7.5%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do serviço. Coloca o volante o mais perto possível da linha de serviço curto.	7.5%-10%	
Clear	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do clear, não consegue bater o volante por cima da cabeça, fazendo que o mesmo não atinja uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário ficando longe da linha de fundo.	0%-5%	10%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do clear, consegue bater o volante por cima da cabeça, fazendo que o mesmo atinja uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário ficando perto da linha de fundo.	5%-7.5%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do clear, consegue bater o volante por cima da cabeça, fazendo que o mesmo atinja uma trajetória alta e longa para o fundo do campo adversário ficando o mais perto da linha de fundo.	7.5%-10%	
Lob	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do lob, não conseguindo impor uma trajetória alta e longa do volante para a linha de fundo do adversário.	0%-5%	10%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do lob, conseguindo impor uma trajetória alta e longa do volante para a linha de fundo do adversário.	5%-7.5%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do lob, conseguindo impor uma trajetória alta e longa do volante, para o mais perto da linha de fundo do adversário.	7.5%-10%	
Amortie	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do amortie, não consegue bater o volante por cima da cabeça, não consegue impor ao volante uma trajetória descendente para que este caia perto da rede.	0%-2.5%	5%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do amortie, consegue bater o volante por cima da cabeça, consegue impor ao volante uma trajetória descendente para que este caia perto da rede.	2.5%-4%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do amortie, consegue bater o volante por cima da cabeça, consegue impor ao volante uma trajetória descendente para que este caia o mais perto da rede.	4%-5%	
Drive	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do drive, não consegue enviar volante numa trajetória tensa e plana para o fundo do campo adversário.	0%-5%	10%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do drive, consegue enviar volante numa trajetória tensa e plana para o fundo do campo adversário.	5%-7.5%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do drive, consegue enviar volante numa trajetória tensa e plana roçando o topo da rede para o fundo do campo adversário.	7.5%-10%	
Remate	Não executa/executa com dificuldade, as 3 fases de execução do remate, não consegue bater o volante por cima da cabeça, não consegue impor ao volante uma trajetória descendente de forma a acabar a jogada.	0%-5%	10%
	Executa razoavelmente, as 3 fases de execução do remate, consegue bater o volante por cima da cabeça, consegue impor ao volante uma trajetória descendente de forma a acabar a jogada.	5%-7.5%	
	Executa bem/muito bem, as 3 fases de execução do remate, não consegue bater o volante por cima da cabeça, consegue impor ao volante uma trajetória descendente de forma a acabar a jogada.	7.5%-10%	
Regulamento do jogo de singulares	Conhecimentos sobre o regulamento dos jogos de singulares.	5%	5%
Regulamento do jogo de Pares	Conhecimentos sobre o regulamento dos jogos de singulares.	5%	5%
Exploração técnico/tática do espaço de jogo	Explora o espaço no seu comprimento obrigando o adversário a recuar e a avançar consecutivamente	10%	30%
	Intervenção adequada dos gestos técnicos	10%	
	Qualidade de aplicação dos gestos técnicos	10%	



Professores: Pedro Nogueira	Data: 08.11.2011	Unidade Didática: Badminton	Ano/Turma: 12ª CD	Aula nº: 15	Duração: 90'	Nº alunos: 25
OBJECTIVOS GERAIS: Consolidação do serviço, lob, clear e remate. Exercitação do drive e amortie. Jogo formal de pares. Cooperação com os companheiros, em todas as situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal e do grupo.						

CONTEÚDOS	EXERCÍCIOS	FACTORES A CONSIDERAR	T.P	T.T
PARTE INICIAL				
Equipar; Entrada no espaço onde decorre a aula; Controlo das presenças.	-----	<ul style="list-style-type: none"> Entrar ordeiramente no espaço em que decorre a aula. 	5'	5'
Ativação motora geral e específica	<ul style="list-style-type: none"> Corrida contínua de baixa intensidade com exercícios de mobilização dos membros superiores, inferiores e tronco. Realização de exercícios específicos de ativação funcional (articulações e músculos). 	<ul style="list-style-type: none"> Empenho na realização das tarefas propostas. 	10'	15'
Explicação dos objetivos da aula e dos conteúdos a abordar durante a aula.	-----	<ul style="list-style-type: none"> Atenção dos alunos durante a explicação dos conteúdos a abordar. 	5'	20'

PARTE FUNDAMENTAL				
Relação indivíduo - raquete-volante	<p>Os alunos executam os seguintes exercícios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizar batimentos curtos (baixos), consecutivos sem deixar cair o volante; • Realizar batimentos de longa distância (altos); • Alternar batimentos de curta distância (baixos) com longa distância (altos); • Realizar batimentos de curta distância, longa distância, passando a raquete por baixo da perna, e passando a raquete atrás das costas; 	<ul style="list-style-type: none"> • Pega utilizada • Enquadramento dos alunos relativamente ao volante 	5'	25'
Serviço	<p>Os alunos, organizados em grupos de 2, realizam serviço (curto e/ou longo), na diagonal, tendo por objectivo colocar o volante dentro da zona definida para o serviço.</p> 	<p>Serviço</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batimento realizado abaixo da linha da cintura • Trajetória de baixo para cima 	5'	30'
Lob Clear	<p>Os alunos, organizados em grupos de 2, realizam lob e o colega para responder efetua clear.</p>  	<p>Lob</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avanço da perna do lado da raquete • Realizar um batimento explosivo e contínuo definindo uma trajetória iniciada abaixo da cintura e de baixo para cima (ascendente) • Há um acentuado movimento do pulso • Trajetória alta e profunda, para que o volante caia perto da linha de fundo <p>Clear</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batimento explosivo e contínuo realizado por cima da cabeça e à frente do corpo • O braço está estendido, há uma flexão do pulso e rotação do tronco • A devolução do volante é feita com uma trajetória alta e longa modo a cair junto da linha final do campo do adversário 	10'	40'

Drive	Os alunos, organizados em grupos de 2, realizam drive. 	Drive • Batimento à frente do corpo e com a raquete paralela à rede • Realização de uma trajetória tensa rápida e paralela ao solo	7'30''	47'30''
Remate	Os alunos, organizados em grupos de 2, levantam o volante para o colega responder em remate. 	Remate • Batimento ofensivo, realizado com um braço, acima da cabeça e de cima para baixo • Trajetória descendente, vigorosa e com velocidade	7'30''	55'
Amortie	Os alunos, organizados em grupos de 2, levantam o volante para o colega responder em amortie. 	Amortie • Batimento curto por cima e à frente da cabeça • Colocação do volante imediatamente a seguir à rede • A trajetória é descendente e lenta	7'30''	62'30''
Jogo 2x2	Os alunos realizam jogo formal 2x2, utilizando as regras do jogo.	• Utilização dos gestos técnicos mais adequados a cada situação de jogo • Conhecimento das regras de jogo	12'30''	75'
PARTE FINAL				
Alongamentos	Alongamento e relaxamento dos grupos musculares solicitados durante a aula.	• Empenho na realização das tarefas propostas.	3'	78'
Breve reflexão sobre os conteúdos/objetivos abordados na aula.	-----	• Atenção dos alunos durante a reflexão sobre a aula.	2'	80'
Banho	-----	• Realizar a higiene pessoal.	10'	90'

Anexos

Capítulo 2 - Níveis de Força em alunos do Ensino Secundário

QUESTIONÁRIO SOBRE O ESTILO DE VIDA

Este questionário destina-se a um estudo sobre a saúde e o estilo de vida. Pedimos a tua colaboração, respondendo com precisão e sinceridade às questões. Os dados serão tratados com confidencialidade, pelo que não há a necessidade de te identificares. Por favor responde às questões marcando uma ***cruz*** ou ***escrevendo a resposta no espaço adequado***.

(Adaptado de Carreiro da Costa, F. & Góis M. 2000)

1. Escola Secundária Frei Heitor Pinto
2. Ano de escolaridade _____ Turma _____ Número _____
3. Idade: _____
4. Género: **a.** Masculino ____ **b.** Feminino ____
5. **Fora das horas da escola**, realizas atividades de lazer **sem enquadramento de clubes ou associações**? Percorre a lista abaixo indicada e assinala quais são e qual a sua frequência

	Nunca	Uma vez por semana	Todas as semanas	Quase todos os dias
1. Passear/caminhar				
2. Correr (jogging)				
3. Andar de bicicleta				
4. Nadar				
5. Jogar futebol na rua				
6. Jogar basquete no parque				
7. Jogar voleibol no jardim				
8. Dançar				
9. Outra atividade: _____				

- i. Quantas vezes participas em atividades desportivas num clube ou coletividade?

(Considera apenas atividades com uma duração superior a 20 minutos)

1. Nunca	
2. Menos que uma vez por mês	
3. Uma vez por mês	
4. Uma vez por semana	
5. 2-3 vezes por semana	
6. 4-6 vezes por semana	
7. Todos os dias	

7. **Fora do horário letivo**, quantas horas por semana dedicadas à prática de atividades desportivas (no clube ou noutra lado) a ponto de ficar cansado e a transpirar?

1. Nunca	
2. Aproximadamente ½ hora	
3. Aproximadamente 1 hora	
4. Aproximadamente 2 a 3 horas	
5. Aproximadamente 4 a 6 horas	
6. 7 horas ou mais	

8. Estás em alguma equipa que participe em jogos no Desporto Escolar?

1. Não	
2. Sim, participo regularmente nos treinos e/ou nas competições	
3. Sim, mas não participo com regularidade	

- 8.1. Se respondeste afirmativamente à questão anterior, indica qual o Grupo Equipa do Desporto Escolar a que pertences?

1. Ginástica	
2. Natação	
3. Voleibol	
4. Futsal	

9. Se participas atualmente em competições, **indica o nome do(s) desporto(s) que praticas** e diz também a idade com que começaste a competição ou foste inscrito na federação.

- | Desporto | Idade |
|--|-------|
| 1. Comecei a competição de _____ com a idade de _____ anos | |
| 2. Comecei a competição de _____ com a idade de _____ anos | |
| 3. Comecei a competição de _____ com a idade de _____ anos | |